



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

KUCHARZ DOSKONAŁY. DZIEDZICTWO KULINARNE W PRACY NAUCZYCIELI SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH

REDAKCJA

HANNA SZYMANDERSKA

KRZYSZTOF LENDZION

Olsztyn 2014



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



Projekt „Kucharz Doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych zrealizowało Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego.

Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie.

Publikacja nie jest przeznaczona do użytku komercyjnego.

Niniejsza publikacja powstała dzięki współfinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Pewne prawa zastrzeżone.

Realizator projektu i autorzy dopuszczają możliwość kopiowania oraz rozpowszechniania utworów na następujących zasadach:

Uznanie autorstwa – utwór należy oznaczyć w sposób określony przez twórców i realizatorów.

a) Zezwala się na kopiowanie, dystrybucję, wyświetlanie i użytkowanie publikacji i wszelkich jej pochodnych pod warunkiem informowania społeczeństwa o współfinansowaniu publikacji ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

b) Zezwala się na kopiowanie, dystrybucję, wyświetlanie i użytkowanie publikacji i wszelkich jej pochodnych pod warunkiem umieszczania informacji o twórcach i realizatorze projektu.

Recenzenci:

Grzegorz Łapanowski

Kucharz i dziennikarz kulinarny

Grzegorz Pogorzelski

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Redakcja językowa: Krystyna Podhajska

Fotografie:

Piotr Lipka

Marcin Iwo Kołodziejek

Sylwia Adamczuk

Krzysztof Lendzion

Gieno Mientkiewicz

Grażyna Uścińska

Skład do druku: Marcin Iwo Kołodziejek

Druk: Algraf s.c., Biskupiec

Wydawca: Instytut Badań i Edukacji sp. z o.o., Olsztyn

Nakład: 1000 egz.

ISBN: 978-83-940267-0-7

Projekt został zrealizowany przy udziale następujących osób i instytucji:

Zarządzający projektem i realizujący go:

Kierownik projektu – Piotr Lipka
Specjalista biura projektu – Paweł Szliwiński
Specjalistka ds. promocji i rekrutacji – Olga Kalina Borawska / Karolina Pożarycka

Eksperci merytoryczni projektu:

Ekspert kluczowy – Hanna Szymanderska / Jarosław Dumanowski
Ekspert z zakresu ekologii – Grażyna Uścińska / Jarosław Józef Pająkowski
Ekspert z zakresu PR marki produktu regionalnego – Gieno Mientkiewicz
Ekspert z zakresu racjonalnego żywienia – Małgorzata Frajberg / Marek Janusz Szczygielski

Organizatorzy praktyk:

Gospodarstwo Agroturystyczne Sasek Piórkowska Ewa,
Sasek Mały 14, 12-100 Szczytno

TenisHouse, Przedsiębiorstwo Robót Inżynieryjnych HYDROGEOBUD Jan Kiliński,
al. Piłsudskiego 117, 05-270 Marki

WPPHU „Vitalis” Tadeusz Kawa,
Zastawno 37, 14-420 Młynary

Opiekunowie praktyk:

Mirosław Rynduch
Maciej Nowicki
Artur Grajber
Andrzej Zielaskiewicz
Michał Tkaczyk
Gieno Mientkiewicz

Organizator egzaminu:

Instytut Badań i Edukacji sp. z o.o., ul. Rymkiewicza 16, 10-089 Olsztyn

Spis treści

1. Wstęp – <i>Hanna Szymanderska, Krzysztof Lendzion</i>	5
2. Dlaczego powstał projekt – <i>Piotr Lipka</i>	6
3. Organizacja praktyk – <i>Paweł Szliwiński</i>	10
4. Co moim zdaniem warto wiedzieć o polskiej kuchni – <i>Hanna Szymanderska</i>	16
5. Program 10-dniowych praktyk w przedsiębiorstwach dla nauczycieli i nauczycielek przedmiotów zawodowych oraz instruktorów i instruktorek praktycznej nauki zawodu kształcących w zawodzie kucharz i kelner oraz zawodach pokrewnych w projekcie „Kucharz Doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych – <i>praca zbiorowa: Jarosław Dumanowski, Jarosław J. Pająkowski, Gieno Mientkiewicz, Marek J. Szczygalski, Hanna Szymanderska, Małgorzata Frajberg, Grażyna Uścińska, Piotr Lipka.</i>	58
6. Smak nie tylko mięsa. Rośliny znane i zapomniane – <i>Grażyna Uścińska</i>	140
7. Kuchnia polska w dawnych czasach w ujęciu żywieniowym – <i>Małgorzata Frajberg</i>	195
8. Zaciekawiać produktem – <i>Gieno Mientkiewicz</i>	210
9. Surowce i produkty kształtujące kulinarne odkrycia – <i>Gieno Mientkiewicz</i>	220
10. Nasze unijne kulinarne skarby – <i>Gieno Mientkiewicz</i>	230
11. Wiedza i umiejętności uczestniczek i uczestników projektu „Kucharz doskonały. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych” w zakresie dziedzictwa kulinarnego – analiza wyników badań ewaluacyjnych – <i>Edyta Borys, Piotr Polkowski</i>	237
12. Załącznik nr 1 – Wzór dzienniczka praktyk	255

1. WSTĘP

Przez kolejne wieki polska kuchnia czerpała inspiracje z wielu różnych źródeł. Dzięki temu stała się tak bogata i różnorodna. W niedawno minionym czasie PRL-u jej stan znacznie się pogorszył. Na szczęście teraz ponownie rozkwita, także dzięki powrotowi do tradycji. Trwają prace nad odnajdowaniem, katalogowaniem i rekonstruowaniem przepisów historycznych oraz regionalnych.

A jest się czym chlubić. Polska kuchnia znana jest z zup niewystępujących nigdzie indziej w takim wyborze: żury, barszcze, rosół, grzybowa, flaczki, szczawiowa i nawet zupy owocowe. Dzięki naszym przodkom zostaliśmy prawdziwymi znawcami kasz, nauczyliśmy się je wykorzystywać niemal w każdym rodzaju potraw. Posty trwające kiedyś przez większą część roku nauczyły Polaków po mistrzowsku przyrządzać ryby. Potrafimy na tysiąc sposobów wykorzystywać grzyby, które dla wielu mieszkańców Zachodu stanowią produkt bezwartościowy. Wracamy do częstego stosowania wielu gatunków ziół. Szczycimy się kiszonkami i marynatami. Polskie wędliny tradycyjne są znane na całym świecie.

Projekt „Kucharz Doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych” – jest kolejnym krokiem na drodze odtworzenia i rozwoju wielkości oraz różnorodności polskiej kuchni. Precyzyjnie zaplanowany program praktyk uświadomił nauczycielom szkół gastronomicznych, że polska kuchnia to nie tylko bigos, kotlet schabowy z kapustą i żurek. Większość nauczycieli dopiero na praktykach po raz pierwszy usłyszała o istnieniu zupy śliwkowej po toruńsku, perdutów, figatelli, bigosku z ryb, klopsików królewieckich i arkasu. Niektórzy pierwszy raz przyrządzali raki, przygotowywali potrawę z kapłona, jesiotra, sandacza.

Praca u podstaw już się zaczęła. Nauczyciele zadeklarowali, że poznane w czasie praktyk produkty, procesy i potrawy będą wprowadzać do szkolnych programów nauczania. W projekcie wzięło udział jednak tylko 256 nauczycieli spośród kilku tysięcy pracujących w Polsce. Zasiano małe ziarenko. Mamy nadzieję, że przygotowane w ramach projektu opracowania przedstawione w tej publikacji pomogą szczególnie tym nauczycielom, którzy nie uczestniczyli w projekcie, zgłębić tajniki historycznych polskich produktów i potraw. I że przeniosą oni wiedzę uzyskaną dzięki lekturze w chłonne i zdolne umysły swoich uczniów.

W publikacji zamieszczono kilka szerokich opracowań. Na wstępie Piotr Lipka, który kierował działaniami projektu, przedstawi działalność jego realizatora – Polskiego Zrzeszenia Producentów Bydła Mięsnego – oraz opisz powstawanie programu i swoje impresje z tym związane. W kolejnej części Paweł Szliwiński omówi przebieg realizowania praktyk przez nauczycieli.

W części merytorycznej artykuł Hanny Szymanderskiej pozwoli nam poznać w skondensowanej formie historię kuchni polskiej. Później płynnie przejdziemy do kolejnej części przygotowanej przez ośmiu ekspertów z dziedziny historii kuchni, gastronomii, dietyki, produktu regionalnego i zarządzania projektem, zawierającej finalny wypracowany w projekcie program praktyk.

Tekst Grażyny Uścińskiej przybliży nam i znane, i zapomniane rośliny, które z powodzeniem możemy na co dzień wykorzystywać w domowej kuchni. Z kolei dietetyczka Małgorzata Frajberg zanalizuje wartość odżywczą niektórych historycznych potraw. Na zakończenie Gieno Mientkiewicz przedstawi produkty regionalne i lokalne oraz sposoby ich oznaczenia.

Ostatnim artykułem, który uwidoczni wartość projektu, jest analiza ewaluacyjna przygotowana przez jednostkę zewnętrzną ewaluującą wartość projektu.

Serdecznie zachęcamy do lektury

Hanna Szymanderska i Krzysztof Lendzion



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Piotr Lipka
Kierownik projektu

2.

DLACZEGO POWSTAŁ PROJEKT



Nie od dziś wiadomo, że działania jednostki są niczym w porównaniu ze skoordynowanym działaniem grupy. Już w zamierzonych czasach poszukiwano sojuszników, aby wzmocnić siłę i razem osiągnąć pewien cel. Cele osiągamy po to, aby zaspokoić konkretne potrzeby. Dlaczego nie działać wspólnie, jeśli potrzeby są te same? Z takiego założenia wyszli twórcy Polskiego Zrzeszenia Producentów Bydła Mięsnego. Organizacja ma na celu wspieranie polskich producentów wołowiny. Bliski kontakt z członkami Zrzeszenia umożliwia przepływ informacji o sytuacji przedsiębiorstw sektora wołowego. Dzięki temu znamy potrzeby rolników i producentów oraz problemy, z jakimi się oni borykają. Potrafimy przewidywać sytuację i odpowiednio reagować, kształtując naszą wspólną rzeczywistość.

Część działań podejmowanych przez PZPBM wpływa szybko i bezpośrednio na sytuację producentów wołowiny. Są jednak podejmowane i takie aktywności, których skutki będzie można odczuć z pewnym opóźnieniem. Mam tu na myśli edukację – może ona mieć istotny wpływ na przyszłe wybory nowych konsumentów. Każdy z nas, podejmując decyzję podczas zakupów lub wybierając danie w restauracji, decyduje o strukturze popytu na poszczególne dobra. To, jak będzie wyglądać konsumpcja poszczególnych produktów w przyszłości, w dużej mierze uzależnione jest od tego, w jaki sposób wychowane zostaną najmłodsze pokolenia. Jak podaje portalspozywczy.pl, roczne spożycie mięsa w Polsce wynosi



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



średnio 85,4 kilograma na osobę, z czego wołowina stanowi jedynie 1,5 kilograma. To zaledwie 10 proc. średniej konsumpcji wołowiny na osobę w krajach Unii Europejskiej. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele. Jedną z nich to bardzo często niska jakość tego gatunku mięsa. Szansą na poprawę jakości sprzedawanej w Polsce wołowiny może być wprowadzony przez Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego certyfikat jakości QMP, który został uznany w 2008 roku przez Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi za pierwszy krajowy system jakości mięsa wołowego.

Kolejną przyczyną niskiego udziału wołowiny w ogólnej konsumpcji mięsa w Polsce jest niski dochód rozporządzalny statystycznego Polaka. Cena wołowiny jest istotnie wyższa od ceny wieprzowiny i od ceny drobiu. Jest to główna przyczyna zwiększonego popytu na te najpopularniejsze gatunki mięsa.

Mimo to część gospodarstw domowych może sobie pozwolić na częstsze używanie o wiele bogatszej w składniki mineralne wołowiny. Problem w tym, że niewiele osób potrafi poddać właściwej obróbce mięso wołowe. To, w jaki sposób postępować w kuchni z wołowiną, nie jest może wiedzą tajemną, niemniej jednak wymaga edukacji. Nieumiejętne postępowanie może sprawić, że będzie ona niesmaczna i konsument jej nie polubi. Dlatego wierzymy, że przyszły wzrost spożycia wołowiny w Polsce może być skorelowany ze wzrostem poziomu wiedzy, którą teraz chcemy się dzielić.

W tym miejscu należy powiedzieć kilka słów o projekcie „Kucharz Doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Został zrealizowany w ramach umowy podpisanej z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji. Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego rozpoczęło realizację projektu w lipcu 2012 roku. Początkowe działania miały na celu jak najlepsze przygotowanie pilotażowego programu praktyk, który służył podniesieniu kwalifikacji nauczycieli i nauczycielek oraz instruktorów i instruktoerek praktycznej nauki zawodu kucharz i kelner oraz zawodów pokrewnych. Do przygotowania programu zostali zaproszeni eksperci na czele





z ekspertem kluczowym – profesorem Jarosławem Dumanowskim. Została również zorganizowana konferencja, na której spotkali się przedstawiciele branży gastronomicznej oraz nauczyciele i dyrektorzy szkół. W gronie tych osób powstały założenia pilotażowego programu praktyk.

W ciągu dwóch lat realizacji projektu, odbyło się 21 edycji 10-dniowych praktyk, podczas których swoje umiejętności podwyższyło 256 nauczycieli i nauczycielek. Owe praktyki umożliwiły osobom biorącym w nich udział dotarcie do zapomnianych zakątków polskiej tradycji kulinarnej. Uwolniły aromat świeżych ziół i zapach potraw gotowanych na piecu węglowym. Oczarowały bogactwem formy i różnorodnością kolorów. Czasem pozwoliły uczestnikom, by przypomnieli sobie smaki i zapachy dzieciństwa. Pedagodzy będący uczestnikami projektu



„Kucharz Doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych mieli okazję uczyć się od wybitnych kucharzy, którzy chętnie przekazywali tajniki swojego zawodu. Istotną wartością dodaną projektu jest również sam fakt zetknięcia ze sobą w jednym miejscu nauczycieli z różnych stron Polski. Mając taką okazję, nauczyciele i nauczycielki z pasją przekazywali sobie ciekawostki kulinarne będące odzwierciedleniem regionalnej różnorodności miejsc, z których przyjechali. Nauczyciele biorący udział w praktykach bardzo często podkreślali, że taka forma doskonalenia jest dla nich cenna i wzbogaca ich warsztat pracy. W trakcie praktyk w obiektach gastronomicznych mieli okazję poznać nowe metody przygotowywania potraw, a przede wszystkim udoskonalić swoje umiejętności praktyczne. To bardzo ważne, aby nauczyciel przekazujący wiedzę uczniom był praktykiem i nie bazował tylko na wiedzy książkowej dostępnej przecież dla każdego.



Projekt „Kucharz Doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych dobiegł końca. Nie chcemy jednak, aby wiedza i doświadczenia, które zdobyliśmy podczas jego realizacji, zostały zapomniane. Dlatego też w Wasze ręce oddajemy tę oto publikację, która jest podsumowaniem działań realizowanych przez nas przez ponad dwa lata. Chcemy, aby nasza polska tradycja była kultywowana, a polskie dziedzictwo kulinarne wciąż lepiej poznawane. Mamy nadzieję, że podczas lektury poznacie lepiej także wołowinę, która wzbogaci Wasze kulinarne przygody.



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Paweł Szliwiński
Specjalista biura projektu

3.

ORGANIZACJA PRAKTYK

Kluczowym elementem projektu „Kucharz Doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych były 10-dniowe praktyki, w których wzięli udział nauczycielki i nauczyciele z całej Polski, kształcący młodzież w zawodach kucharz, kelner oraz zawodach pokrewnych. Praktyki realizowano na podstawie pilotażowego programu praktyk przygotowanego podczas spotkania



grupy roboczej przez eksperta kluczowego, ekspertów branżowych, przedstawicieli szkół gastronomicznych (dyrektorów i pedagogów), restauratorów i hotelarzy. Program obejmował wiele tematów gastronomicznych skupionych wokół zbioru 60 receptur kuchni tradycyjnej. Każdego dnia uczestnicy i uczestniczki praktyk (UP) odtwarzali sześć receptur, na których treść składał się przekrój wykorzystywanych kiedyś surowców spożywczych: warzywa, owoce, nabiał, ryby, wieprzowina, wołowina, jagnięcina i baranina, dziczyzna i drób. Dania ułożono w sposób umożliwiający każdorazowe skomponowanie pełnego menu obiadowego: zupy, dania głównego i deseru.

Na zlecenie Polskiego Zrzeszenia Producentów Bydła Mięsnego praktyki odbywały się w wybranych zgodnie z zasadą konkurencyjności obiektach gastronomicznych. Ze zwycięzcami poszczególnych postępowań ofertowych podpisano stosowne umowy, których ważnym punktem było między innymi



korzystanie z kuchni na wyłączność przez uczestniczki i uczestników projektu. Taka konstrukcja umożliwiła niezależne i pełne wykorzystanie zaplecza gastronomicznego przez nauczycielki i nauczycieli, a jednocześnie podwyższała jakość udzielanego im wsparcia. Zajęcia prowadzone były przez szefów kuchni, którzy dysponowali wiedzą i umiejętnościami koniecznymi do przygotowywania receptur zawartych w pilotażowym programie praktyk. Mieli oni niełatwe zadanie wspólnego z praktykantkami i praktykantami mozolnego odtwarzania dawnych smaków. Przed rozpoczęciem praktyk każdy z opiekunów praktyk został zapoznany z pilotażowym programem praktyk oraz podejmował zobowiązanie jego pełnej realizacji. Tylko taka pewność dawała gwarancję rzetelnego i właściwego zaangażowania się szefa kuchni w przebieg praktyk, a także ich standaryzację wśród kolejnych grup UP.

W celu efektywnego wykorzystania dostępnych zasobów osobowych i lokalowych nauczycielki i nauczyciele byli rekrutowani do grup liczących od 10 do 14 osób. Taka liczebność pozwalała opiekunom praktyk na poświęcenie wystarczająco dużo uwagi każdej uczestniczce i każdemu uczestnikowi projektu. W ten sposób powstało 21 grup biorących udział w projekcie, łącznie 254 osoby.

Pierwsze praktyki rozpoczęły się 30 sierpnia 2012 roku z 12-osobową grupą nauczycielek i nauczycieli, którzy jako pierwsi zrealizowali 10-dniowy program praktyk. Pracownicy biura projektu mieli z kolei szansę wypróbowania przygotowywanych procedur.

Ze względu na specyfikę pracy w kuchni uczestnicy zostali wyposażeni w dwa komplety wysokiej jakości strojów kucharskich oznaczonych haftami: Projektu, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki oraz Unii Europejskiej. Na fartuchach umieszczono także informację o współfinansowaniu projektu ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Uczestnicy otrzymali także komplet materiałów piśmienniczych, program praktyk i dziennik praktyk.



Praktyki zaplanowano w taki sposób, aby umożliwić wzięcie w nich udziału jak największej liczbie nauczycielek i nauczycieli. Przede wszystkim zorganizowano grupy weekendowe, których praktyki odbywały się z wykorzystaniem pełnych weekendów; praktyki realizowano także ze szczególnym nasileniem w okresie wolnym od pracy w szkole: w czasie ferii zimowych i letnich.

Program praktyk został wysoko oceniony zarówno przez opiekunów, jak i przez uczestników. Świadczą o tym liczne pozytywne opinie.



Jestem bardzo zadowolona z mojego udziału w projekcie „Kucharz Doskonały”. Poszerzyłam swoje umiejętności praktyczne i teoretyczne w zakresie produkcji dań kuchni staropolskiej, poznałam dawno zapomniane smaki i zapachy. Opiekunowie praktyk wykazali się niesamowitym poczuciem humoru, to bardzo otwarci i sympatyczni ludzie, którzy przekazywali nam wiele cennych wiadomości i uwag; zawsze służyli pomocą i radą. Wspólnie okazali się także organizatorzy, którzy cierpliwie odpowiadali na nasze pytania. Polecam wszystkim nauczycielom wzięcie udziału w tym projekcie. Była to dla mnie wspaniała kulinarna przyгода.

Projekt dał mi wiele nowej wiedzy o kuchni staropolskiej, w całości spełnił moje oczekiwania, a wiedzę i umiejętności przekazane przez mistrzów wykorzystam w codziennej pracy z młodzieżą.



Bardzo podobał mi się sposób prowadzenia zajęć przez szefów kuchni. Każdy z nich prowadził je zupełnie w inny sposób. Receptury dobrano świetnie, współpraca z opiekunami praktyk – super.

Jestem po 10 dniach praktyk pod okiem wspaniałych szefów kuchni. Jestem bardzo zadowolona, poznałam nowe i ciekawe potrawy. Ale najbardziej ujęli mnie profesjonalni kucharze, ich kreatywność i otwartość dzielenia się wiedzą i doświadczeniem zawodowym. Polecam udział w projekcie „Kucharz Doskonały” oraz osobiście zachęcam koleżanki i kolegów nauczycieli, aby zainteresowali się bogatą sztuką kulinarną Polski.





Podczas trwania projektu uczestnicy zostali zakwaterowani w miejscu odbywania praktyk; mieli zapewnione całonocne wyżywienie oraz zagwarantowaną możliwość zwrotu kosztów dojazdu. Organizacja przebiegu praktyk zakładała również stały kontakt z personelem biura projektu. Tak realizowane zadania pozwoliły na sprawny przepływ informacji między uczestnikami projektu a personelem projektu.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Hanna Szymanderska

Autorka książek kulinarnych, egzaminatorka w projekcie „Kucharz Doskonały”

4.

CO MOIM ZDANIEM WARTO WIEDZIEĆ O POLSKIEJ KUCHNI

WSTĘP

Nie ma bardziej szczerzej miłości niż miłość do jedzenia – mawiał George Bernard Shaw. Cóż, jeśli tak jest w istocie, to zawartość naszej spiżarni i nasze kulinarne gusta mówią o nas więcej, niż można przypuszczać.



Edward Pożerski (znany też jako Edward Pomian), słynny Polak, lekarz, gastronom, profesor Instytutu Pasteura w Paryżu, napisał:

Każdy naród kocha własną kuchnię. Woli ją od kuchni innych narodów. Uważa, że jest najlepsza. Wszystkie narody mają rację, gdyż żaden bez własnej kuchni obejść się nie może.

Nie ma prostej odpowiedzi na pytanie, jaka tak naprawdę jest tradycyjna polska kuchnia, kuchnia kraju, w którym przez wieki żyły mniej lub bardziej zgodnie narody wyznające różne religie, mające różne tradycje. Należy pamiętać, że to między innymi dzięki tym narodom nasza kultura kulinarna jest tak bogata i różnorodna.



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



Historia każdego kraju odbija się jak w zwierciadle w jego kuchni, a w polskiej kuchni w szczególności. Już w XI wieku Polska miała kontakt z cywilizacjami Chin i Indii, a za sprawą osiadłych na jej terytorium Ormian – z kulturą Orientu. W miarę upływu czasu pojawiały się inne kontakty. Niemal każdy zostawiał po sobie jakiś kulinarny ślad.

Pisząc swoje poradniki, próbuję pokazać, od jak dawna w Polsce istnieje tak modna dzisiaj i traktowana jak całkowita nowość kuchnia fusion, oraz uświadomić Czytelnikom, że nie bez powodu gotowanie nazywane jest „sztuką kulinarną”. Podczas przygotowywania potraw każdemu gotującemu, jak żadnemu innemu artyście, potrzebne są bowiem wszystkie zmysły. Przydaje mu się również bardzo znajomość polskiej historii, polskich znakomych produktów spożywczych, a także świadomość, że – wbrew powszechnej błędnej opinii – nasza dawna Polska kuchnia była zdrowa, bo wykorzystywano w niej kasze i mąkę z grubego przemiału, dziczyznę, wszelkie dary lasu, zioła, drób, ryby słodkowodne.

Smak narodowej kuchni to nie tylko sposób przyrządzania i przyprawiania dań oraz forma ich podania. To przede wszystkim jakość i specyficzny smak produktów, z których potrawy powstają. Tajemnicą smaku polskiej kuchni jest wyjątkowa flora bakteryjna, dzięki której kiszą się ogórki, kapusta i grzyby, powstaje zsiadłe mleko, a z niego – biały ser i kwaśna śmietana. Bakterie sprawiają, że mięso podczas marynowania nabiera specyficznego smaku, podobnie jak dziczyzna dojrzewająca w skórce. Temu niewidzialnemu czynnikowi zawdzięczają swój wspaniały smak polska kiełbasa, szynka i inne wyroby wędliniarskie.

Był okres w historii współczesnej naszego kraju, kiedy zupełnie zapomniano o wielu naszych tradycyjnych daniach i na pytanie, co to jest „kuchnia polska” odpowiadano: bigos, kotlet schabowy z kapustą, żurek...

Dzisiaj jest inaczej – a może po prostu „wróciło nowe”? Odkrywamy dawne smaki, o których zapomnieliśmy, czytamy rodzime książki kucharskie z XIX i początku XX wieku. Jednocześnie chętnie próbujemy tego, co jada się na wszystkich kontynentach. Zatem jak przed wiekami nasza tradycyjna kuchnia łączy się z nowinkami



ze świata. To żaden problem, ponieważ do dyspozycji mamy wszystko, a nawet jeszcze więcej. I w domowej kuchni, jak to bywało przed wiekami, sami sobie dobieramy produkty, sami tworzymy nieopozwalne dania zgodnie z tym, co smakuje nam i naszym domownikom.

A o gustach dyskutować nie można – i tak było zawsze.

W roku 1828 anonimowy autor w piśmie „Motyl” twierdził:

*O gustach w ustach
nie ma dysputy,
ten w raku, a ten
w ostrzydze morskiej
upatruje smaku.*

Prawie 150 lat później Ludwik Jerzy Kern w krakowskim „Przekroju” pytał:

*Czy smak funduje nam natura?
Czy wychowanie?
Czy kultura?
I czy w ankiecie mamy hak,
Gdy nam przypadkiem smaku brak?
To delikatna rzecz w ogóle,
Jeden je mule,
Drugi cebulę,
A trzeci smak ma
Na zwykłe grule.*

Zawsze byliśmy krajem europejskim, a jednocześnie państwem pogranicza – kresami Europy. Nie żyliśmy w izolacji. Polscy władcy żenili się z cudzoziemkami, na polskim tronie zasiadali królowie z różnych dynastii, utrzymywaliśmy szerokie kontakty z powodów politycznych, naukowych i czysto towarzyskich. W naszym kraju żyła liczna diaspora żydowska. Przybywało tu wielu cudzoziemców: Włochów, Francuzów, Niemców. Nic dziwnego, że pojawiały się też nowe produkty spożywcze, nieznane nam przyprawy, dania i napoje. Pod tymi wszystkimi wpływami kształtowała się i ostatecznie w XVIII wieku okrzepła wspaniała, jedna z najlepszych w świecie – KUCHNIA POLSKA.

Widać w niej wpływy rosyjskie, niemieckie, austriackie, żydowskie, francuskie i litewskie. Dlatego też często trudno jest jednoznacznie określić stopień polskości konkretnego dania. Niemniej jednak, mimo wpływu wielu kultur, dzięki przywiązaniu do własnych korzeni polska kultura kulinarna zdolata przetrwać. Na kulinarniej mapie kraju widnieją dania, które na stałe wpisały się do kanonu kuchni polskiej. Należy tu wymienić zupy, takie jak: czarnina, żur, barszcz czerwony, grzybowa czy flaczki, mięsiva, zwłaszcza dzierzynę, oraz dania z drobiu hodowlanego – kaczkę pieczoną z jabłkami, kurczęta faszerowane. Nie można pominąć wspaniałych gołąbków, bigosu ani pierogów, na które jest tyle samo przepisów, ile regionów.

Jak pisał w roku 1830 Łukasz Gołębiowski: *Lubośmy przyjęli wszystkich niemal krajów potrawy i Rusi, i Turków, i Szwedów, i Niemców, i Anglików, i Włochów, i Hiszpanów, zachowaliśmy narodowość naszą, dajemy pierwszeństwo potrawom ojczystym. (Domy i dwory)*

KUCHNIA HISTORYCZNA, CZYLI SŁOWIANIE, PIASTOWIE, JAGIELLONOWIE, SASI

Sądzę, że poszukiwanie korzeni polskiej sztuki kulinarnej należy zacząć od czasów Mieszka I, chociaż niezwykle trudno dokładnie określić, co i jak wówczas jadano. Nie ma zbyt wielu źródeł rodzimych ani obcych, które mogłyby dostarczyć informacji na ten temat. Z pochodzących z drugiej połowy X wieku zapisków podróżnika i kronikarza Ibrahima ibn Jakuba dowiadujemy się, że ziemie księcia obfitowały w zboże, mięso, miód i ryby (*Księga dróg i królestw*). Spisana w początkach XII wieku kronika Galla Anonima przedstawiająca państwo Bolesława Krzywoustego potwierdza tamtą opinię. *Kraj to wprawdzie bardzo lesisty, ale niemało przecież obfituje w [...] chleb i mięso i ryby i miód [...]. Powietrze zdrowe, rola żyzna, las miodopłynny, wody rybne, [...] woły chętne do orki, krowy mleczne, owce wełniste.*

Trwające blisko tysiąc lat średniowiecze to – wbrew powszechnej przez długi czas opinii – okres, w którym rozwijały się kultura i sztuka, także sztuka kulinarna. Wprawdzie z reguły jadano skromnie, często poszczono i za wielką przywarę uznawano obżarstwo, ale starano się czynić jak najlepszy użytek z darów bożych, czyli tego, co urosło na polu i co dały las, łąka, rzeka i jezioro. Kuchnia władców oraz rycerzy jest najlepszym przykładem kuchni średniowiecznej i to ona wyznaczała trendy kulinarne. W tej epoce bogaci i biedni jadaliby podobnie, tyle że w jadalospisie ludzi niskiego stanu rzadziej gościło mięso. Podstawowymi produktami były: zboża, rośliny motylkowe (groch, bób) i warzywa – przede wszystkim rzepa i kapusta (od XIV wieku). Potrawy przygotowywano z kasz, mąki pszennej i żytniej, grzybów suszonych i świeżych, mięsa wołowego i wieprzowego (świeżego, solonego, wędzonego), słoniny, oleju konopnego, serów, masła, jaj, miodu. Opanowano proces wytwarzania piwa i miodu pitnego. Jako przypraw używano soli, wówczas bardzo drogiej, i ziół; w zamożnych domach coraz częściej także „zamorskich korzeni”.

Staropolskie gospodynie знаły bardzo wiele sposobów przyrządzania kasz, klusek i grochu. Nasi przodkowie stali się prawdziwymi znawcami kasz. Kasze wypiekano i prażono w piecu. Robiono z nich pożywne zupy, jadano je z kwaśnym i ze słodkim mlekiem, z serem, kraszono olejem, ma-





słem, „szperkami”. Do bardziej oryginalnych należały potrawy z kaszy przyprawianej grzybami lub śliwkami albo polewane sosami i podawane jako dodatek do mięsa. Często wówczas posty skłaniały do jedzenia ryb. Przygotowywano zatem wiele dań z karpia, fląder, brzana, łososi, miętusów, minogów, jesiotrów, byczków i cert. Solone śledzie rozwożono po kraju w beczkach lub nadziane na rożny.

Sporządzano mnóstwo potraw z grzybów. Grzyby stanowiły podstawę sosów i zup, były dodatkiem do dziczyzny, mięsa, ryb, pierogów i bigosów. Nie brakowało również warzyw: ogórków świeżych i kiszonych, marchwi, rzepy, czosnku, cebuli. Wysoko ceniono kapustę świeżą i kiszoną. Wcześniej niż w innych krajach zachodniej Europy zadomowiły się w kuchni polskiej kminek i pietruszka. Zakładano sady – rosły w nich jabłonie, wiśnie, czereśnie, śliwy i grusze. Wierząco, że jedzenie może mieć zbawienny wpływ na zdrowie oraz dobre samopoczucie. Doszukiwano się właściwości leczniczych w roślinach uprawnych i dziko rosnących. Często przygotowywano sałatki z mleczka, kwiatów jadalnych i roślin polnych, stosowano napary z ziół dla poprawienia stanu zdrowia. Można powiedzieć: „Nihil novi sub sole” – bo wraca moda na dodawanie do potraw pospolitych chwastów lub kwiatów jadalnych.

Ponieważ przez nasz kraj przebiegały szlaki handlowe łączące między innymi Rzym i Bizancjum, bardzo wcześnie pojawiły się w Polsce przyprawy korzenne. Wielkim problemem było przechowywanie żywności, której zapasy przygotowywane jesienią musiały wystarczyć na długie miesiące. Konserwowano ją różnie: wędzono, solono, suszono. Wędzono nie tylko mięso i ryby, ale także sery. Różne gatunki mięs i ryb konserwowano w soli i ziołach. Często stosowaną metodą było suszenie. Produkty zbyt wysuszone zazwyczaj ścierano i gotowano z nich papkę, w miarę możliwości przyprawiając ją ziołami lub korzeniami. Od najstarszych czasów konserwowano kapustę, ogórki, buraki. Nic więc dziwnego, że do najpopularniejszych zup należały te kwaśne: barszcz, żur i kapuśniak.

Oprócz kasz bardzo popularne były wszelkie potrawy mączne – kluski i pierogi w niezliczonych odmianach; w tym czasie Polacy nauczyli się także piec chleb.

Wielkim powodzeniem cieszyła się w polskiej kuchni dziczyzna. Przyprawiano ją najczęściej ususzonymi jagodami jałowca oraz grzybami. W XIII wieku chłopci utracili prawo do polowania w pańskich lasach, a tym samym jedno ze źródeł świeżego mięsa. Starali się zastąpić białko zwierzęce nabiałem oraz grochem i soczewicą. Jesienią robiono jak największe zapasy, ale nie zawsze starczały one do nowych zbiorów. Zdarzało się, że na przednówku wypiekano chleb z mieszanki mąki, mielonej kory drzewnej, mielonych żołądździ, a nawet gliny. Wczesną wiosną przygotowywano wiele dań z młodych chwastów.

Głównymi formami pozyskiwania jedzenia przez lud były zbieractwo i rybołówstwo. Wspominałam już, że mięso zwierząt zarówno hodowlanych, jak i dzikich zarezerwowane było przede wszystkim dla grup uprzywilejowanych. I to ono grało pierwsze skrzypce na pańskich stołach podczas uczt i codziennych posiłków. Symbolem suto zastawionego stołu było pieczone prosię. Chętnie jadano również przepiórki, bażanty, sarny, dziki, a nawet pawie. Do przysmaków zaliczano ogony bobrów przyrządzane na wiele sposobów oraz mięso niedźwiedzi i żubrów. Myślistwo było rozrywką królów i „szlachetnie urodzonych”. W polskich lasach i puszczech roiło się od zwierzyń: żubry, łosie, niedźwiedzie i dziki uchodziły za zwierzyń najszlachetniejszą, ale ceniono też wysoko jelenie i sarny. Silnych emocji dostarczało polowanie na wilki i rysie, słabszych – na zające i dzikie ptactwo (głuszce, cietrzewie, kaczki, słonki, jarząbki, kurapatwy, bekasy). Trofea – pieczone, duszone, gotowane – trafiały na pańskie stoły i były ozdobą biesiad. Wzorem kuchni starożytnego Rzymu polska kuchnia dworska to kuchnia barwna i dowcipna. Na wielkie uczyty kucharze przyrządzali dania, które miały zaskakiwać gości lub ich rozśmieszać. Potrawy kolorowano naturalnymi barwnikami, tworzone postacią mitycznych i legendarnych stworzeń na przykład dzięki połączeniu części tuszek prosięcia i koguta, podawano kapłona we flaszy albo rybę „od głowy gotowaną, w środku smażoną, a od ogona pieczoną”.

Średniowieczną kuchnię charakteryzowała prostota potraw wytwarzanych z płodów rolnych (prosa, żyta, pszenicy), obfitość kasz, obecność mięsa zwierząt dzikich i hodowlanych oraz owoców, ziół i przypraw uzyskiwanych drogą zbieractwa. Jednym z podstawowych napojów było piwo. Jak pisał Jan Długosz, nasz praprapradziad: *Przestając na pokarmie prostym, jaki rodzinna wydawała ziemia [...] zaspakajają pragnienie wodą, a głód zbożem, mięsiwem, rybą, mlekiem, miodem i jarzyną.*

Literatura XV i XVI wieku zawiera sporo informacji dotyczących jedzenia. Toteż dzisiaj o kuchni staropolskiej najczęściej wiedzą nie kucharze, lecz znawcy literatury. Liczne wiersze, fraszki, pamiętniki mówią więcej na ten temat niż przepisy zawarte w starych, rzadkich i niedostępnych książkach kucharskich. Oto przykłady.

*Groch, słonina, śledź, kasza me potrawy były
I przy mej pracy dosyć silnie mnie żywiły.
(Jerzy Szlichtyng)*

*Zwierzyń rozmaite w tak korzennej jusze,
Że w brzuchu jako w łaźni omdlewały dusze.
(Anonim z XVI wieku)*

Dania polskiej kuchni cechowała wysoka kaloryczność. Kto mógł sobie na to pozwolić, jadł smacznie, a przede wszystkim bardzo obficie. Magnaci, bogata szlachta i bogate mieszczaństwo spożywali dziennie – uwaga! – około 7000 kalorii, czeladź folwarczna około 4000 kalorii, a chłopci około 2000 kalorii.

Sporo jest legend o pierwszej polskiej uczcie. Tak Piast i Rzepicha świętowali postrzyżyny syna Ziemowita. Niestety, w legendach brakuje informacji o tym, co podano gościom.

Z relacji niemieckiego biskupa Thietmara (Dietmara) dowiadujemy się o uczcie wydanej w Gnieźnie w roku 1000 przez Bolesława Chrobrego na cześć cesarza Ottona III. Biskup zwraca uwagę na

wytwność i rozmach tej trzydniowej biesiady. Opisuje ofiarowaną cesarzowi bardzo drogą złotą i srebrną zastawę stołową, cenne podarunki dla wszystkich osób towarzyszących cesarzowi. Na temat podawanych potraw dowiadujemy się od niego tylko tyle, że były swojskie, polskie i urozmaicone.

Gall Anonim potwierdza, że gościnność polskiego władcy łączyła się wykwintnością kulinarną nie tylko od święta. Każdego dnia powszechnego kazał bowiem zastawiać 40 stołów głównych, nie licząc pomniejszych. Miał ptaszników i łowców, którzy chwyтали wszelkie rodzaje ptactwa i zwierzyny. Po przyrządzeniu podawano je biesiadnikom. Co dokładnie podawano, czym przyprawiano i z czym to łączono – tego już się nie dowiemy.



Następne uwiecznione wydarzenie kulinarne to „uczta u Wierzyńka” w 1364 roku. Za panowania Kazimierza Wielkiego w Krakowie odbył się „zjazd królów i książąt”, którego punktem kulminacyjnym był ślub Karola IV Luksemburskiego, cesarza niemieckiego i króla Czech, z wnuczką Kazimierza Wielkiego – księżniczką Elżbietą. Rajca krakowski Mikołaj Wierzynek podjął w swoim domu pięciu królów, wielu książąt, tłum mniej i bardziej utytułowanych gości. Wiemy z kroniki Jana Długosza, że wszyscy biesiadnicy byli oszołomieni hojnością gospodarza, ale znowu nie wiemy, co jedli.

Jak wynika z przekazów, przed końcem XV wieku nie było w Europie kuchni wyrafinowanej, [...] a okazałe uczyty, których opisy znajdujemy w dokumentach i literaturze, charakteryzowały się tym, że ostentacyjna ilość górowała w nich nad jakością i chodziło tylko o zaspokojenie potrzeby luksusu, którego charakterystyczną cechą – a cecha ta miała długi żywot – jest rozpasane mięsożerstwo.

Po śmierci Kazimierza Wielkiego na tronie polskim zasiadła w 1384 roku córka Ludwika Węgierskiego Jadwiga. Po pewnym czasie poślubiła znacznie od siebie starszego Władysława Jagiełłę, Wielkiego Księcia Litewskiego. Na podstawie zachowanych rachunków można wysnuć przypuszczenie, że na dworze królewskim jadano na co dzień skromnie, niewiele lepiej niż w bogatych domach patrycjatu krakowskiego, oraz że dla Jadwigi i Jagiełły prowadzono oddzielne kuchnie. Według zapisków królowa jadła wykwintniej i modniej. Na jej stole pojawiły się: cukier, ryż, rodzynki, figi, migdały, cytryny. Używano wielu przypraw korzennych, które lubiła: szafranu, pieprzu, gałki muszkatołowej, imbiru, goździków. Przygotowywano m.in. rybę w sosie szafranowym, faszzerowaną gęś w sosie z migdałami, kurczętą z farszem z dużą ilością

rodzyneków, ryż przyprawiony papryką węgierską. Do stołu Jagielly podawano przede wszystkim wołowinę duszoną i pieczoną, wieprzowinę, drób, rzadziej prosięta, cielęcinę, baraninę, kaczki i gęsi. Rzadko serwowano dziczyznę. Król przepadał za potrawami litewskimi. Oboje bardzo lubili flaczki oraz specjalność kuchni polskiej – zrazy w różnych odmianach. Do posiłków piono wina, najprawdopodobniej węgierskie, sprowadzane z ojczyzny królowej, nie brakowało również piwa.

Rachunki wskazują, że na jeden dworski posiłek przeznaczano około dwóch kilogramów mięsa na mężczyznę i nieco mniej niż półtora kilograma na kobietę. Z tej ilości żywiła się także służba (około 300 gramów na osobę). W dni postne na dworze spożywano ryby: świeże, solone lub suszone, nigdy nie dodawano do nich jaj ani masła. Codziennie w jadalni znajdowały się groch, kasza jaglana i manna. Mało jedzono jarzyn – zapewne dlatego, że wykorzystywano przede wszystkim plody z dworskich ogrodów. Z rachunków wynika, że kupowano cebulę, grzyby i pietruszkę.

Na zaopatrzenie krakowskiego rynku nie można było narzekać. Zwłaszcza pieczywo oferowano tam w wielkim wyborze i dobrym gatunku. Oprócz chleba sprzedawano ciasta nadziewane słodkim serem, przyprawiane miodem i korzeniami. Królowa Jadwiga jadła chętnie ciasta kręcone, czyli torty. Z wykwintnych ciast słynęły klasztory. Mniszki przygotowywały wypieki na przykład na święto patrona danego klasztoru.

Za czasów dynastii jagiellońskiej wpływały na siebie nawzajem kuchnie polska i litewska. Z kolei dzięki królowej Bonie poznaliśmy włoskie smaki.

W 1517 roku w Neapolu *per procura* został zawarty ślub Bony Sforzy z Zygmuntem Starym. Na przyjęciu weselnym podano 25 potraw w następującej kolejności: [...] *nugat z orzeszków z serem śmietankowym, przybrany marmoladą i konfiturą z różnych owoców; galareta mięsna z salata; sztuka*



mięsa z białym sosem i musztardą; pieczone gołąbki; pieczeń wołowa z sosem winnym lub octowym; ciasto francuskie nadziewane serem; dziczyzna gotowana z przyprawą węgierską; paszteciki mięsne; pawie duszone we własnym sosie; ciasteczka florenckie; pieczeń z dziczyzny z białymi kluskami; galareta mięsna; króliki we własnym sosie [...]. Do kielichów nalewano wino białe i czerwone oraz wino gotowane z miodem i korzeniami.

Bona uwielbiała kuchnię neapolitańską i po przeprowadzce do Polski nie chciała rezygnować ze swoich ulubionych potraw. Przywiozła więc ze sobą włoskich kucharzy, sprowadzała makaron, przyprawy korzenne i wiele popularnych we Włoszech warzyw. Początkowo marchew, pietruszkę, selery i pory, które po pewnym czasie zaczęto nazywać włoszczyzną. Później – pomidory, szpinak, kalafior, brokuły, sałatę, karczochy, fasolkę szparagową. Postanowiła też spopularyzować wśród Polaków wino. Za czasów jej panowania znacznie wzrosło spożycie tego trunku, stopniowo wypierał on uwielbiane przez Polaków miody pitne.

Bona zasiedlała ziemie nieurodzajne i leżące odłogiem. Z powodzeniem krzewiła kulturę ogrodniczą w Koronie i na Litwie. Zakładała pierwsze ogrody włoskie, między innymi na Wawelu.

Włoskie warzywa przyjęły się w polskiej kuchni i stały jej nieodłączną częścią. Także makarony i przyprawy są dziś powszechnie stosowane. Ale chociaż pijemy sporo wina, jakiś czas temu przypomnieliśmy sobie o miodach pitnych i słusznie się nimi chwalamy. Bona umiała docenić dobre rzeczy. W Polsce zakochała się w sękaczu – sławnym przypominającym pień drewna cieście z Kresów do dziś wypiekanych na Podlasiu według staropolskiej receptury.

Polska XVI wieku była krajem zamożnym, o wysokim poziomie kultury duchowej i materialnej. Dostatek panował wśród szlachty oraz wśród niższych warstw społecznych: mieszczaństwa i chłopów.

Królowej Bonie zawdzięczamy to, że polska nieco ciężka mięsna kuchnia nabrała lekkości i koloru. Popularność zyskały wety. Początkowo były to konfitury i owoce kandyzowane miodem. Z czasem niezwykle modne stały się okazałe dekoracje zwane dragantami, które składały się z cukru spajanej gumą dragantową umożliwiającą formowanie masy. Cukier w tym czasie kosztował немало; dekoracje cukrowe były zatem dowodem zamożności gospodarza i podnosiły rangę uczy.

Wkraczamy w wiek XVII. Na warszawskim zamku królowi Zygmuntowi III jedzenie przyrządzał Polak Jan Śmiałek, królowie Janusi (Annie Wazównie) – Szwed Polikarpusz, a Marii Ludwice – Francuz Charles. Nie zachowały się jadłospisy z tamtych czasów, lecz jedynie spisy produktów. Z nich dowiadujemy się, że na śniadanie [...] *w zwykły mięsny dzień stycznia 1601 roku były: kapłony, kuropatwy, kurczęta, pieczeń cielęca, polędwica, gęsi, jaja, żytnia mąka, rozmaryn i majeran, masło, paszтет. Tegoż dnia na obiad: cielęcina, podroby, zając, kura, kurczęta, gęsi, „ptaszki”, gołąbki, ser prosty. Do tego przy obu posiłkach pieczywo pszenne i „rzane”.* (Bożena Fabiani, *Na dworze Wazów w Warszawie*)

Zygmunt III Waza przepadał za rybami i purée z grochu kraszonego słoniną. O ulubionych nie tylko przez króla rybach pisał Kacper Miaskowski w wierszu „Na post polski”:

*Co gotują węgorze, śledzie, szczuki w soli,
Wyzinę, losos, karpie, brzuchom na post gwoli,
Ci nie myślą potężnie z ciałem wstąpić w szranki,
Ale kuflem dwuuchym szlamować chcą dzbanki.
Bo jako ryby nie mogły nigdy być bez wody,
Niż je z niej wyciągnęły konopne niewody,
Tak po śmierci solone brzydzą się nią zasię,
Ale piwo i wino każą nosić na się.*

A oto dania śniadaniowo-obiadowe z lat 1650–1652: sztuka mięsa, flaki, ozory, pieczeń cielęca, bigoski, nóżki, płucka cielęce, drób, twaróg, powidła, miód. Na podstawie tego spisu można stwierdzić, że w ciągu kilkudziesięciu lat niewiele zmieniło się w królewskiej kuchni, chociaż zmieniały się królowe i zmieniali kuchmistrzowie.

W epoce Wazów kuchnia nawet na dworze królewskim była raczej polska. Pod koniec XVII wieku rządził Polską Jan III Sobieski, zakochany w Marysienice i jej francuskich ometach.

Sobiescy jedli dużo i długo, obficie i suto, pieprznie i słodko. Jak pisał Zygmunt Gloger, na obiad podawano [...] *33 półmisków wielkich, 12 lub 13 mniejszych, a na śniadanie i na wieczerzę po 13*. I król, i Marysienka lubili słodczyce, zwłaszcza owoce smażone w miodzie oraz paschę doprawianą szafranem i bakaliami. Król uwielbiał arkas, dziś zapomniany wschodni deser z jaj i śmietanki. Możemy o tym wszystkim poczytać w pierwszej książce kucharskiej polskiego autora – Stanisława Czernieckiego. Aż do końca XVII wieku polski dwór królewski uchodził za jeden z najwykwintniejszych w Europie.

W XVII-wiecznej Polsce ceniono bogactwo smaków: w tych samych potrawach mieszała się pikantność ze słodczą i kwasem. Dania mięsne i jarskie doprawiano dużymi ilościami ostrego pieprzu, aromatycznego kminku, cząbrku i majeranku, kopru, bazylii, piekącego imbiru, gałki muszkatołowej, szafranu, cynamonu, goździków, anyżu, octu, soku z cytryny i cukru albo miodu.

Przyzwyczajenia zmieniały się powoli, mimo starań Włoszki Bony, mimo francuskiego kucharza Marii Ludwiki, mimo upodobań Francuzki – Marysienki Sobieskiej – oraz ich niewątpliwie wielkiego wpływu na polskie obyczaje i kulinaria.

Pierwsza połowa XVIII wieku to czasy saskie – okres rozwiązości i znacznego rozluźnienia obyczajów. August II i August III słynęli z obżarstwa. Nie byli również umiarkowani w korzystaniu z trunków. To wtedy narodził się wśród polskiej szlachty sarmatyzm z charakterystycznym upodobaniem do przepychu i ostentacji. Kuchnia sarmacka była kuchnią konserwatywną. Splatały się w niej i przenikały dwa nurty: plebejski i dworski. Magnaci lubili i jadaliby tradycyjne skromne potrawy, tyle że w gargantuicznych ilościach. Nie słychanie popularną potrawą był przecie-



rany groch ze słoniną, podawany na koniec uczty. Na śniadanie niemal wszyscy jedli polewkę piwną (zwaną też gramatką lub faramuszką). Jak zachwycał się poeta Andrzej Krzycki:

*[...] piwo leczy,
poi, karmi duch człowieczy;
Jakiekolwiek chcesz z tej cieczy,
Bierz sobie zyski.
Witaj, niezwykła śmietanko,
Witaj, niebieska mieszanko,
Ach, witaj sztuczna warzonko
Jęczmienia z chmielem.
Jedno żywi, drugie płucze,
To smakuje, a to tuczy [...].*



Najpopularniejszą potrawą w czasach saskich była biała kiełbasa gotowana w piwie, tak zwana wereszczaka. Nie bez powodu mówiono: „Za króla Sasa łyżką kiełbasa”. Dużo jadano flaków, czasami gotowanych „na żółto”, to znaczy zaprawianych szafranem, przyrządzano cielęcinę „na szaro” i „na biało” ze śmietaną, robiono galarety z nóg wołowych, jedzono baraninę z czosnkiem. Przyrządzano na różne sposoby marchew, pasternak, rzepe, buraki i kapustę. Oprócz tego jadano [...] kiszki z ryżem i wątrobnę [...], rosół, barszcz, sztuka mięs, bigos z kapustą z różnego mięsiwa kawalcami, kiełbasą i słoniną drobno pokrajanymi i z kapustą kwaśną pomieszczanymi i nazywano to bigosem hultajskim; dalej gęś gotowana ze śmietaną i z grzybami suszonymi, w kostkę drobno pokrajanymi, kaszą perłową zasypa- na; gęś czarna, którą u pomniejszych panów zaprawiano tak: kucharz upalił wiecheć słomy na węgiel [...], przydał do tego byżkę lub więcej miodu praśnego, przylał podług potrzeby jakiego octu mocnego, zmieszał z ową słomą spaloną, zasypał pieprzem i imbierem, a zatem stała się gęś czarna, potrawa dobrze wzięta owych czasów i podczas największych bankietów używana. (Jędrzej Kitowicz, Opis obyczajów za panowania Augusta II)

Za Sasów zdaniem wielu historyków należy do najsmutniejszych rozdziałów naszej historii, to wiele nowości wzbogaciło naszą kuchnię. Stopniowo upowszechniały się czekolada, kawa, herbata i kartofle, nazwane ziemniakami. Po raz pierwszy ziemniaki pojawiły się w Polsce za panowania Jana III Sobieskiego. Po zwycięstwie pod Wied-

niem król posłał kilka bulw z cesarskich ogrodów do Wilanowa i nakazał, by je tam zasadzono. Mimo to na dobre zadomowily się one u nas dopiero za Augusta III Sasa. Monarcha ten zasiedlał polskie dobra koronne Niemcami, którzy masowo sadzili ziemniaki, popularyzując ich uprawę wśród miejscowych chłopów. Wielkim zwolennikiem ziemniaków był też później król Stanisław August Poniatowski. Ale jednym z najpopularniejszych składników polskiego jadłospisu ziemniaki stały się dopiero w II dekadzie XIX wieku.

Pod koniec panowania Augusta III coraz więcej przyjeżdżało do Warszawy francuskich kucharzy, a skoro się [...] *nacisnęło do Polski kucharzów Francuzów i rodacy wydoskonaliли się w kucharstwie, zniknęły potrawy naturalne, a nastąpiły na ich miejsce jak najwykwintniejsze jako to: zupy rumiane, zupy białe, rosoly delikatne, potrawy z mięsów rozmaitych komponowane, paszety przeuwyborne.*

Podczas przyrządzania czarnej gęsi paloną słomę zastąpiły pierniki, ocet – sok z cytryny. Do kuchni warszawskiej wkraczały oliwki, kapary, sardele, ostrygi i trufle. *Wina także zaczęto używać do potraw, które miały być z ostrym sosem [...], oprócz sztuki mięsa, którą gotowano w samej wodzie z pietruszką i solą, inne wszystkie potrawy nalewano sokiem z mięsiwa rozmaitego wygotowanym. Ten sos po kucharsku zwał się „alabrys” [...]. Drugi wymysł był farsz – to jest siekan-ka z loju wołowego, z cielęciny, kapłona, chleba tartego, jaj, masła, gałki muszkatołowej, pieprzu, imbiru i innych korzeniów; tym farszem nadziewano mostki cielęce i baranie, prosięta, kapłony, kury. (Jędrzej Kitowicz)*



Modne zaczęły być francuskie torty, pasztety, biszkopty. Udoskonalily się pączki. *Staroświeckim pączkiem, trafiwszy w oko, mógłby go być podsinić, dziś pączek jest tak pulchny, tak lekki, że ścisnąwszy go w rękę, znowu się rozciąga i pęcznieje, jak gąbka do swojej objętości, a wiatr zdmuchnąłby go z półmiska.* (Jędrzej Kitowicz)

POCZĄTKI KUCHNI WSPÓŁCZESNEJ

Radykalna zmiana obyczajów nastąpiła w drugiej połowie XVIII wieku. Po rządach Sasów sytuacja polityczna i kulturalna Polski wyglądała źle. Gdy w 1764 roku zasiadł na tronie ostatni polski król, Stanisław August Poniatowski, kraj był w stanie chaosu, co utrudniało, a czasem uniemożliwiała rządy nim.

Pomiędzy jednak zagadnienia polityczne. Przyjrzyjmy się obiadom czwartkowym, które urządzał król Stanisław August. Tworzył je Paweł Tremo cieszący się w Warszawie opinią „pierwszego kuchmistrza Europy”. Potrawy były, jak na ówczesne gusta magnackie, proste, lecz wykwintnie przyrządzane i podane. Serwowano między innymi staropolską zupę – barszcz z uszkami, na przystawkę wędliny, paszteciki i pikantne marynaty, pieczenie z ulubioną przez króla baranią na czele. Jedną ze sławnych i podziwianych kreacji Pawła Tremo były „jarząbki przedziwnie słoniną nazdiewane”.

Prawdopodobnie owa „przedziwność” polegała nie na powszechnie wówczas stosowanym szpikowaniu słoniną, lecz na użyciu wyszukanego farszu, dostosowanego do delikatnego aromatu mięsa jarząbków. Podawano też ryby i jarzyny. Walory jedzenia podkreślały trunki – znakomite wina, podobno hiszpańskie.



Zapachy kuchni królewskiej rozchodziły się po całej Warszawie. Każda nowość budziła zaciekawienie, stawała się tematem komentarzy i plotek. Na Starym Mieście działały traktierne – w 1754 roku było ich pięć. Ceny miały umiarkowane, a kuchnię dobrą i urozmaiconą. Odwiedzała je szlachta przyjeżdżająca do stolicy oraz mieszczanie. Prawdziwie demokratycznymi lokalami były bardzo liczne i doskonale prosperujące garkuchnie. Jadło się w nich tanio i smacznie, w menu widniały przeważnie tradycyjne potrawy polskie, solidne i dobrze przyrządzone. Niektóre z tych garkuchni zaczęły się specjalizować w przyrządzaniu konkretnego dania, na przykład flaczków, bigosu czy pieczeni wieprzowej. W garkuchniach, od których nie stroniła ludność uboższa, jadła także szlachta szaraczkowa, jadała rzemieślnicy.

W tym okresie możemy mówić o rozkwicie kuchni mieszczańskiej. W zasadzie pozostała ona wierna tradycjom staropolskim i niewiele różniła się od kuchni średnio zamożnej szlachty, korzystającej głównie z produktów własnego chowu i wyrobu. Obiady na co dzień były obfite i smaczne. Otwierała je jedna z ulubionych polskich zup: barszcz, rosół, krupnik, kapuśniak lub grochówka. Uboższa ludność nie

jadała mięsa codziennie, natomiast bogaci mieszczenie raczyli się po zupie daniem mięsnym: sztuką mięsa z rosółu, zrazami, różnie przyprawionymi kiełbasami, flakami i kiskzkami. Pieczenie, kury, kaczkę i gęsi oraz desery należały u większości do dań niedzielnych, świątecznych. Powoli upowszechniały się ziemniaki. Jednak dopiero w drugiej dekadzie XIX wieku stały się jednym z najpopularniejszych składników naszego menu. Dodatek do dania mięsnego stanowiły kluski lub kasza. Lubiano gotowaną suto omaszczoną kapustę słodką lub kwaszoną, buraki, groch z kapustą, marchew, fasolę, rzepę.

W dni postne pojawiały się na stole ryby. U osób mniej zamożnych zazwyczaj śledzie. Do wieczerzy podawano piwo, które ceniono za to, że po pracowitym dniu sprawdzało sen.

Z okazji wielkich świąt i uroczystości rodzinnych posiłki były znacznie obfitsze. Stoły bogatych patrycjuszów, kupców i bankierów nie ustępowały, gdy wymagały tego okoliczności, stołom magnackim. Podawano salaty, młody groszek, pieczarki, szparagi, trufle – bardzo drogie, bo sprowadzane z Francji, a także wykwinne owoce: morele, brzoskwinie, nawet pomarańcze.

Podobnie jak w czasach baroku, kiedy to ozdobą stołu był na przykład „kapłon we flaszy”, w XVIII wieku na wielkich przyjęciach również starano się czymś zaskoczyć gości. Oto przepis mniej więcej z 1797 roku.

Kapłon pieczony by ze stołu zleciał. Upoić go wódką lub winem dobrze, a potem oblać mocno wódką, aby się lepiej pierze z niego dato obrąć, potem ułożywszy mu skrzydła i nogi, jako do pieczenia, położyć go na ruszcie z daleka od ognia, a gdy się już dobrze przyrumieni, smarować go młodym masłem i dać na stół, a gdy go cokolwiek dotknę widelcami, porwie się i skoczy ze stołu z wielkim podziwieniem gości.

(X.F.J. Kulczycki, *Sekrety najtaimniejsze w różnych wiadomościach i ciekawościach dla pożytku gospodrzów, malarzów, ogrodników, rybaków i kucharzy*, Warszawa 1797)

W epoce stanisławowskiej gastronomia – nie tylko warszawska – rozwijała się bardzo pomyślnie, a kuchnia francuska łączyła się z polską. Śpiewano na melodię poloneza:

*Indyk z sosem, barszcz z bigosem
Jadły dawne pany,
A dziś raki i ślimaki,
Cukry i szampany.*

Kwitło smakoszostwo nakazujące próbowania wszelkich zagranicznych specjalów.

*Zadzwoił na lokaja, któremu kazał przygotować na pięć osób śniadanie składające się z dziesięciu tuzinów ostryg, z bifszytku po angielsku z sardelowym masłem, z pieczonych jarząbków, z sera i wetów z dodatkiem białego wina do ostryg, porteru do bifszytku, bordeaux do jarząbków i malagi do wetów, nie licząc maraskino po śniadaniu, czarnej kawy i cygar [...]. W jednym śniadaniu potrafiłem przeprowadzić przymierze narodów: niemieckiego – reprezentowanego przez ostrygi z Hamburga, angielskiego – przez bifszytek i porter, francuskiego – przez bordeaux, włoskiego – przez maraskino, hiszpańskiego – przez malagę, tureckiego – przez kawę i polskiego – przez jarząbki. (Teodor Tomasz Jeż, *Pamiętniki starającego się*)*

Na początku XIX wieku polska kuchnia chłonęła wszystko, co u obcych najlepsze, udoskonalała się i nadawała cudzoziemskości swojski charakter. Bo moda na to co zagraniczne stała się wówczas w Warszawie obowiązującą, choć nie wszyscy akceptowali taki stan rzeczy.

*Żebyż też jedna potrawa, co by się po ludzku nazywała. Jakieś malszpajzy, plum-pudyngi, poczciva nawet sztuka mięsa w jakiś dziki przekształciła się bifszytek, a wino, Boże odpuść, w jakich rogatych kapeluszach, mankietach, same Francuzi, Hiszpani i Niemcy, nigdzie owo Hungaricum. (Światopełk Karpiński, *Poemat o Warszawie*)*

Znika kapuśniak, a pojawia się *consomme de choucroute*, budyń z kuropatw to teraz *fromage délicieux de perdreaux*, zamiast kalafiora z masłem jest *choux fleurs à la polonaise*, sztuka mięsa zwie się *pièce de boeuf*, poczwia staropolską żupę kminkową przechrzczono na *velouté au cumin*.

Aby nadać potrawom wyborny smak, zalecano „indyka przed zabiciem karmić wiele tygodni małymi orzechami włoskimi w skorupkach”, cielę po odstawieniu od matki poić mlekiem z migdałami lub piwem albo karmić tylko migdałami, gęsi tuczyć specjalnie przygotowanymi kluskami. Nic dziwnego, że powstawało mnóstwo satyrycznych przepisów kulinarnych, ośmieszających takie obyczaje.

Karczochy pieczone à la Boeuf

Weź mały karczoch, pozrzymaj ostre kolce, wypłucz i wsadź go we wnętrze tłustego jarząbka; jarząbek bez szyjki, nóżek i skrzydełek kładzie się w kuropatwę; kuropatwa w ten sam sposób przyrządzona umieszcza się w indyku, indyk zaś w baranie, a jeszcze lepiej w sarnie, jeżeli jest pod ręką. Tak nadziewany baran albo sarna kładzie się w tuczonego wołu i piecze w całości na wolnym ogniu. Wszelkie soki pożywne z wołu przechodzą w ten sposób w sarnę, z sarny w indyka, z indyka w kuropatwę, z kuropatwy w jarząbka, a z ostatniego w karczoch. Następnie odrzuca się mięsiwo nie mające już żadnej wartości, wydobywa się ostrożnie karczoch i kładzie na półmisek, polewając masłem z rumianą bułeczką lub sosem szodonowym. Na jedno podanie nie trzeba więcej nad 30 do 50 karczochów, a smaczna ta i nader pożywna potrawa dla osób prowadzących oszczędniejszą kuchnię zaleca się zarazem wykwinnością nie przekraczającą wymagań obywatelskich żołądków. („Tygodnik Ilustrowany” 1883)

Od końca XVIII wieku aż do wybuchu I wojny światowej na polską kuchnię silny wpływ wywierała kuchnia państw zaborczych. Ślady tego widoczne są do dziś.

Pod koniec XIX wieku kuchnia polska zmodernizowała się i zdemokratyzowała. Zachowała najcenniejsze tradycje, decydujące o jej odrębności oraz uroku, i stała się kuchnią narodową. Proces ten zachodził przede wszystkim w miastach. Złożyło się na to wiele przyczyn. W czasie powstania chłopskiego w Galicji (1846) uległo zniszczeniu od 20 do 90 proc. dworów i dworków, zginęło wielu ziemian i oficjalistów. Po powstaniu listopadowym (1830) i styczniowym (1863) wielu Polaków zesłano na Sybir, skonfiskowano liczne majątki szlacheckie. Z tego powodu mnóstwo byłych ziemian przeniosło się do miast. Niezbyt dobre warunki materialne nie przeszkodziły im w dochowywaniu wierności tradycji, także kulinarnej. Rodzinne i regionalne przepisy dostosowywano do nowej sytuacji, wypróbowywano nowe. Synteza kuchni szlacheckiej i mieszczańskiej postępowała szybko, jako że obie od dość dawna zbliżały się do siebie.

OBCE WPŁYWY W KUCHNI POLSKIEJ

Kuchnia naszego kraju, podobnie jak kuchnia wszystkich innych państw, powstawała przez wieki. Jest mieszańką tego co lokalne i co europejskie, a nawet – globalne. Bez wątplenia dzieje wzajemnego przenikania się kuchni regionalnych i narodowych to jeden z najbardziej interesujących (i niezwykle skomplikowanych) obszarów badawczych. Należy postawić pytanie:

Jak daleko wstecz należy sięgać, szukając korzeni staropolskiej sztuki kulinarnej?

Za początek rozwoju sztuki kulinarnej w Polsce i w całej Europie można by uznać wiek XVI. Odkrycia geograficzne końca XV wieku spowodowały przełom w mentalności Europejczyków – handel stał się potęgą, odrzucono ascezę. XVI-wieczna Polska była krajem zamożnym, o wysokim poziomie

kultury. Właśnie wówczas zaczęła się zarysowywać dwoistość naszej kuchni. Niewątpliwie jednym z powodów był przyjazd do Polski w 1518 roku królowej Bony. W tym momencie rozpoczął się trwający przez stulecia dialog między zwolennikami kuchni tradycyjnej – sarmackiej – i nowomodnej. Znalazł on odbicie w literaturze polskiej (Słota, Rej, Potocki, Jeżowski).

Ksenofobia sarmatów w XVI i XVII wieku nie uchroniła kuchni polskiej przed przyswojeniem cudzoziemskich rarytasów; przenikały one w tym czasie przede wszystkim do kuchni królewskiej i magnackiej.

Z różnym nasileniem i w różnym czasie pojawiały się wpływy włoskie, niemieckie, orientalne, francuskie, żydowskie, rosyjskie, węgierskie, czeskie, angielskie, tureckie, ormiańskie i greckie. Zyskiwały chwilową przewagę i stapiały się z poprzednimi. A szły różnymi drogami; na przykład W XVII wieku, kiedy w Polsce silne były wpływy francuskie (za panowania Władysława IV i Jana Kazimierza dzięki Marii Ludwice), we Francji panowała moda na Orient – zadomowiony w Polsce od dawna.

Kuchnię włoską poznano w Polsce dzięki klasztorom (XII–XIII wiek); później dzięki kontaktom z włoskimi domami handlowymi (XIV–XV wiek). Wiek XVI to królowa Bona, jej dwór i kucharze. Piękna Włoszka przywoziła ze sobą „włoszczyznę”, interesowała się zakładaniem sadów, warzywników, stawów rybnych. Jej zagorzali stronnicy twierdzili wręcz, że „[...] ucywilizowała dzikich dotąd Polaków, nauczyła ich jeść jarzyny i pić wino zamiast piwa”.

Jak wspominałam, XVI-wieczna Polska była krajem zamożnym, o wysokim poziomie kultury. Nie zagrażali jej nieprzyjaciele z zewnątrz, bunty chłopskie ani krwawe wojny religijne. Cieszyła się opinią państwa bez stosów. Swoje wysokie dochody na przykład z handlu zbożem szlachta i magnateria przeznaczały głównie na kupno dzieł sztuki, budowę pałaców i rozkosze stołu. Na kuchnię – ten „gmach rozkoszy”, co szybko mieśzek pustoszy. Pod wpływem kuchni włoskiej złączono smak niektórych potraw, zawiesziste sosy zaczęto zastępować lżejszymi, jadłospis wzbogacono większą ilością warzyw i przypraw. To Włosi (oraz Szwajcarzy) stworzyli podstawy polskiego cukiernictwa.



Wpływy Orientu trwały w Polsce od czasów średniowiecza. Najsilniejsze były w XVI i XVII wieku – i są widoczne do dziś. Na wschodzie naszego kraju osiedlali się Ormianie, na Litwie – Tatarzy, polskie poselstwa jeździły na Wschód, do Polski przybywali wysłannicy sułtana przywożąc ze sobą liczne dary. Większość wschodnich przysmaków docierała do Polski za pośrednictwem kupców ormiańskich. Najpopularniejsze były korzenie nadające codziennemu jedzeniu specyficzny smak. Zachwyt korzeniami trwał prawie do XIX wieku, a dziś powraca. Zapominając o tamtych czasach, dziś często stawiamy sobie pytanie, czy nowe mody to fusion czy con-fusion...

Po ponad 50 latach socjalistycznych braków przez pierwsze lata po 1989 roku zachwycaliśmy się obfitością i różnorodnością produktów, smakiem sushi, kebabów, chińszczyzny i wietnamszczyzny. A przecież już przed wiekami Orient dał nam grykę, mak, sorbety (mrożone soki owocowe), bakalie, konfitury, czyli owoce smażone w miodzie, nugaty, makagigi (ciastka z miodu, maku, orzechów, migdałów), chałwę. Zostały w polskiej kuchni wschodnie sposoby przyrządzania mięsa: marynowanie,

siekanie, pieczenie szaszłyków, podawanie go na surowo (tatar), duszenie i pieczenie ze świeżymi owocami, z owocami suszonymi, z marynowanymi jarzynami. Wigilijna zupa migdałowa, kutia, łamańce z makiem, makowce – to też ślady Orientu.

Pod sam koniec XVIII wieku mocno korzenna kuchnia została wyparta ponownie, tym razem przez delikatniejszą **kuchnię francuską**. O pierwszych wpływach kuchni francuskiej na kuchnię polską można mówić już w wieku XVI, kiedy to na polskim tronie zasiadł elekcyjny król Henryk Walezy. Podobno jemu zawdzięczamy kordiały, czyli naszą późniejszą specjalność – nalewki. My im nalewki, oni nam widelec, który Henryk Walezy z Polski zawiózł do Francji.

Od XVII wieku Francja była „europejską wyrocznią w dziedzinie sztuki kulinarnej”. Koligacje dynastyczne przyspieszyły rozprzestrzenianie się kuchni francuskiej w Polsce. Ogromna liczba dworzan przybyła do naszego kraju z Marią Ludwiką Gonzagą – żoną Władysława IV Wazy, a później Jana Kazimierza.

Za przykładem Francuzów zaczęto zwracać większą uwagę na urozmaicenie jadłospisu, dekoracje półmisek, delikatność potraw. W jadłospisie Polaków pojawiły się farsze, pasztety, zapiekanki, buliony, galarety (auszpiki), ciasto francuskie i kruche, trufle, kapary, sardele (anchois). Oswajaliśmy się z nowymi technikami: blanszowaniem, faszerowaniem, zapiekaniem, glazurowaniem, panierowaniem, szpikowaniem, marynowaniem, flambiowaniem, garniowaniem. Także ukochana Jana Sobieskiego – Marysieńka (Maria Kazimiera d'Arquien) – propagowała kuchnię francuską. To wówczas oprócz słynnych omeletów Marysieńki pojawiały się w kuchni polskiej kapton nadziewany kaszą gryczaną ze słoniną i zajęc faszerowany truflami. To z Francji trafiły do Polski buliony, zupa cebulowa (choć najlepszą we Francji przygotowywał podobno Stanisław Leszczyński, były król Polski, teść króla Francji Ludwika XV), zapiekanki, galarety, beszamel, winegret. Bardzo istotny wpływ na polską kuchnię miał Paweł Tremo, kucharz króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

Starzy Polacy narzekali. Żalono się powszechnie na to, że wpływy francuskie [...] *psują polskie tradycje kulinarne i na wszystko co polskie i najlepsze: ogórki, barszcz, chłodnik, pierogi mówią koszonat (świństwo)*.

W *Pamiętnikach pana Kamertona* Leon Potocki utyskiwał:

Kuchnia francuska zastąpiła polską, jakieś tam pot-au-feu zastąpiło nasz barszcz z rurą; angielski krwιά zbroczony beefsteak – nasze staropolskie zrazy; francuskie wina wyгнаły starego węgryzyna i obiadowa godzina przeniosła się do pory, w której ojcowie nasi do wieczery zasiadali. [...] Dawniej pan żył buczno i wesolo [...], pradziad częstował suto i hojnie tem, co Bóg dał: domowym drobiem, zwierzyną, rybami z własnych lasów i jezior, miodem z własnych ulów, a jedynym u niego zbytkiem był spleśniały gąsiorzek węgryzyna, praprawnuk sprowadza pasztety znad Renu, trufle z Francyi, ostrzygi z Ostendy, ryby z oceanu, jaskółcze gniazda z wyspy Jawa, konfitury z Indyi.

Nie lepsze zdanie na ten temat miał też Podkomorzy w *Panu Tadeuszu*.

*Ach, ja pamiętam czasy, kiedy do Ojczyzny
Pierwszy raz zawitała moda francuszczyzny! [...]
Bo Pan Bóg kiedy karę na naród przepuszcza,
Odbiera naprzód rozum od obywateli.
I tak mędrsi fircykom oprzec się nie śmieli [...].
Bo Paryż częstą mody odmianą się chlubi,
A co Francuz wymyśli, to Polak polubi [...].*

Rozwijająca się od XIX wieku gastronomia wyprowadziła kuchnię francuską z magnackich rezydencji. Restauracje wprowadziły i rozpowszechniły modę i snobizm na kuchnię francuską.

Duży wpływ na kuchnię polską – zgodnie z zasadą: „Nie siłą kropla draży skałę, ale częstym padaniem” – miała **kuchnia żydowska**. Przenikała do niej przez wieki i zostawiła trwały ślad w sposobie przyrządzania gęsi, ryb, śledzi. To z niej zostały w kuchni polskiej chałka, gęsi pipek (faszerowana gęsia szyja), kapusta z rodzynkami, czulent, karp w szarym sosie, ryba faszerowana.

KUCHNIA W PRL-U

Istnieje teoria, że tamten czas doprowadził do pogorszenia stanu polskiej kuchni. Sądzę, że jest w tym trochę racji. Ciągłe brakowało wtedy różnych rzeczy. Krowy, świnię i drób przez lata nie miały wątrobek, mózdziku, serc, nerek, ozorów ani poledwic. To znaczy czasem miały, a czasem nie. I trzeba się było nauczyć kombinować, wymyślać dania z niczego albo „z tego, co dostałam”.

O tym, „co i jak jeść” miały decydować wytyczne KC PZPR. To nie żart. Zacytuję tutaj fragment wstępu z książki kucharskiej z 1954 roku.

Zadania, jakie przed polską gospodarką postawiły IX Plenum i II Zjazd PZPR, wykonywane są planowo i na wszystkich odcinkach. Widzimy przeto, jak podnosi się podaż tych artykułów żywnościowych, które do konsumpcji docierają najczęściej w postaci nieprzerobionej [...]. Widzimy, jak rośnie produkcja uspołecznionego przemysłu spożywczego (np. w produkcji cukru już w 1953 roku przekroczono zadania wyznaczone na rok 1955) [...]. Widzimy, jak rośnie masa towarowa, z której w większym niż w latach poprzednim stopniu czerpie, z której korzysta każdy człowiek pracy.

Przy okazji przytoczę też jedną z wielu anegdot związanych z Tadeuszem Przytkowskim – twórcą Kapituły Orderu Pomiana, który w Szarej Ludowej Ojczyźnie próbował przypominać czasy dawnej świetności polskiej sztuki kulinarnej. Jest rok 1964. Docent Przytkowski w liście do Mirosława Żuławskiego pisze: *Wracam właśnie dziś z posiedzenia Komitetu Wojewódzkiego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej w Kielcach, gdzie udało mi się przeprowadzić postanowienie wprowadzenia regionalnych receptur dla użytku najlepszych miejscowych lokali! Na początek poszła zupa cebulowa przytkowska, zrazy radziwiłłowskie i blamanże Sobieskiego! Komitet Wojewódzki wydał już dyspozycję pieczenia chleba razowego piekarniom kieleckim – tego rodzaju, jakiego zupa i zrazy wymagają.*

(Przytkowska zupa cebulowa – od pokoleń tradycyjnie podawana w rodzinie Przytkowskich – to właśnie pod tą nazwą spopularyzowana jest wśród smakoszy Paryża, a nawet serwowana w najlepszej restauracji Madrytu.



Posiadając wszelkie cechy staropolskiej kuchni, nie figuruje jednak w drukowanych książkach kucharskich – to cytat z samego mistrza).

Z drugiej strony, choć to może zabrzmieć dziwnie, braki na rynku były wielkim wyzwaniem dla pań domu i w jakimś stopniu dla szefów restauracji. W czasach kiedy należało...

*Wziąć tego, czego nie ma,
dodać soli i kminku,
potem zmieszać z tym, czego
chwilowo brak na rynku.
Mieszać długo i dokładnie,
jak się znudzi przestać
i posypać tym, na co
absolutnie nas nie stać.
Można upiec bądź usmażyć
lub przypiekać na rożnach
polewając to, o czym
nawet marzyć nie można. [...]*

...kulinarna fantazja bardzo się przydawała. Wiadomo było, że...

*[...] Wszyscy u nas to jedzą,
dla każdego wystarczy,
na tym właśnie polega
Polski Cud Gospodarczy.*

Tak napisał w 1984 roku „Autor nieznany”.

Dziś przysłała moda na kuchnię, wszyscy gotują, jedzą i opisują to w internecie. Nic w tym dziwnego. Znowu zacytuję George’a Bernarda Shawa: *Dane statystyczne pokazują, że z tych ludzi, którzy stłumili w sobie nawyk jedzenia, bardzo niewielu przeżyło.*

I dziś, tak jak ponad sto lat temu, „na nic się zdają złośliwości”. Kuchnia się zmienia, na chwilę ulega ekstrawaganckim modom, a później je oswaja, dostosowuje do własnych smaków lub odrzuca. Wziąwszy pod uwagę fakt, że „o gustach się nie dyskutuje”, nie wolno zapominać o starych zasadach, że w kuchni należy wykazać się wyobraźnią i poczuciem humoru. I pamiętać, że gotowanie jest sztuką, a jedzenie – przyjemnością. Oraz że bez szacunku dla tradycji zginie każda kultura.

Na koniec jeszcze jeden cytat – tym razem z zupełnie innej półki, ale uważam, że niezwykle pasujący do rozważań kulinarnych. *Najpoważniejsze dla mnie jest opowiadanie historii – moje pisanie poradników wypływa z potrzeby komunikowania się z rzeczywistością – to wartość dziś zaniedbana, trwa powszechne zagubienie, poczucie alienacji i odcięcia od korzeni. Interpretowanie standardów służy utrzymaniu ciągłości kulturowej – powiedziała piosenkarka jazzowa Stacey Kent. W kuchni, jak w jazzie, „interpretowanie standardów służy utrzymaniu ciągłości kulturowej”.*

POLSKA KUCHNIA REGIONALNA

Na ukształtowanie się współczesnej polskiej kuchni wielki wpływ miały zabory. Polska została wówczas podzielona na trzy części. Każda z nich przez ponad 100 lat podlegała zupełnie innemu wpływowi. Pomimo długiej niewoli Polakom udało się zachować tożsamość narodową, ale obce wpływy odbiły się na obyczajowości oraz na tym, co jadano i jak to przyrządzano.

W Galicji należącej do monarchii austro-węgierskiej kuchnię kresową z pierogami i konfiturą z róży wzbogacili papryka i mamałyga, torty wiedeńskie, strudel z jabłkami, węgierski gulasz i szny-

cel po wiedeńsku. Dzisiejsza kuchnia małopolska to mieszanka kuchni węgierskiej, austriackiej i lwowskiej.

Uciskana przez Prusaków broniąca polskości Wielkopolska zasłynęła z klusek na parze, koniecznie z kaczym sosem, golonki oraz doskonałych przetworów. Kuchnia poznańska przejęła wiele z kuchni niemieckiej: golonkę, dania jednogarnkowe (eintopf), ciasta drożdżowe.

Najmniej śladów kulinarnych zostało w zaborze rosyjskim – był to wyraz nienawiści do caratu. Bliny, knysze, kulebiaki za-domowiły się już w wolnej Polsce.



O odrębności polskiej kuchni decydują rzadko gdzie indziej spotykane składniki: marynowane grzyby, żur, kiszone ogórki i kapusta, dziczyzna, grzyby suszone, owoce leśne, mak, kasze, zsiadłe mleko, twaróg. Wśród dań zimnego bufetu wielkim powodzeniem we wszystkich regionach cieszą się różnorodnie przygotowywane śledzie: z cebulą, w oliwie, w śmietanie, z grzybami, śliwkami, jabłkami, pomarańczami, czosnkiem.

Nasi przodkowie wykorzystywali wiele nowinek kulinarnych, łącząc je z tradycyjnymi recepturami. Z powodu zaborów kuchnia polska stała się raczej kuchnią poszczególnych regionów niż kuchnią jednolitego państwa. Dlatego nasza tradycja kulinarna jest tak fascynująco niejednorodna i każdy może w niej znaleźć coś dla siebie.

Potrawy z różnych regionów różnią się od siebie. Podhale to potrawy mączne: bryjki, kluski, placki, kołaczki, a także z kapusty, baraniny i serów owczych (bryndzy, oscypka). Śląsk to tłuste zupy gotowane na mięsie wołowym, duszone mięsa w sosach, dania z królika, kluski śląskie. W regionie mazursko-warmińskim królują ryby, na Podlasiu – potrawy z ziemniaków. Małopolska słynie z dań z mąki i kasz, Wielkopolska – z warzyw.

We wszystkich regionach znanych jest wiele odmian zupy rybnej gotowanych z jednej ryby: karpia, węgorza, lina lub z różnych gatunków drobnych ryb, często z dodatkiem koncentratu pomidorowego i papryki, podawanych najczęściej z zacierkami, kluskami, pasztecikami lub pulpetami rybnymi i kawalkami ryb, oraz zupy grzybowej i kapuśniaku. Niemal każdy region ma też swoje jedyne i niepowtarzalne kartoflanki, grochówki, zupy fasolowe i zupy z suszonych owoców. Tak więc dzisiejsza kuchnia polska to ruskie pierogi, karp po żydowsku, barszcz ukraiński, chłodnik litewski oraz karp po śląsku, golonka po poznańsku, flaki po warszawsku i zupa cebulowa po jędrzejowsku. Od dawna prawie nigdzie nie mogło zabraknąć bigosu, dziczyzny (choćby to był tylko „królik na dziko”), zrazów, naleśników, pierogów, pyz, śledzii innych ryb przyrządzanych na tysiące sposobów.

Dzisiaj panuje moda na regionalizm, być może głównym tego powodem jest przystąpienie Polski do Unii Europejskiej. Doświadczenia krajów Unii dowodzą, że regionalne kuchnie i produkty stanowią

ogromną atrakcję turystyczną. Dlatego od kilku lat w Polsce organizowane są niezwykle interesujące konkursy „Nasze kulinarne dziedzictwo”, które udowadniają, jak wielkie mamy bogactwo produktów regionalnych.

Myszę, że niezwykle ważne jest zdanie profesor Małgorzaty Kozłowskiej-Wojciechowskiej, która na pytanie: *Czy sądzi pani, że na wsi jest możliwy powrót do tradycji?*, odpowiedziała:

„Człowiek zachłystuje się nowościami, dopóki one nimi są [...]. Jestem przekonana, że wcześniej czy później wrócimy do natury, a ten konkurs zbliży nas do naszych korzeni i spowoduje, że przynajmniej o nich pomyślimy. Uważam, że nie mogą być szczęśliwe te narody, które nie potwierdzają swojej tożsamości”.

Popatrzymy, czym się mogą wyróżniać i szczyścić najważniejsze regiony naszego kraju.



Małopolska – doświadczyła wielu zawirowań politycznych i administracyjnych. Ziemie tego regionu w czasach jego świetności sięgały aż do Kijowa. W okresie zaborów Małopolska została podzielona: część została w Królestwie Polskim, południe trafiło do zaboru austriackiego i zmieniło nazwę na Galicja. W tej części znalazły się Kraków, Ruś Czerwona i Podole. Obszar ten ze względu na mieszkającą tam ludność ukraińską i żydowską, a także silne wpływy austriackie i węgierskie wykreował bardzo charakterystyczną kuchnię galicyjską. Kuchnia ta ukształtowała się na przełomie XVIII i XIX wieku na ziemiach zaboru austriackiego w prowincji o nazwie Galicja i Lodomeria. W Galicji – należącej do monarchii austro-węgierskiej stanowiącej zlepek różnych narodów – zaborca nie ingerował w obyczaje; stąd też do kuchni przenikały wszystkie wpływy. Kuchnię kresową z pierogami i konfiturą z róży wzbogaciły papryka i mamałyga, torty wiedeńskie, strudel z jabłkami, węgierski gulasz czy sznycel po wiedeńsku. Właśnie minęło 96 lat, odkąd „przestała istnieć” Galicja, a wróciła Małopolska.

Mimo sporego kulinarnego zróżnicowania tej kuchni we wszystkich regionach można zauważyć wpływy austriackie, niemieckie, czeskie, węgierskie i żydowskie, niebagatelne znaczenie miało też

osadnictwo wołoskie, któremu zawdzięczamy chociażby oscypek czy bryndzę. Wyjątkową pozycję zajmował Kraków, który od 1848 do 1918 roku tworzył Wielkie Księstwo Krakowskie, formalnie nienależące do Galicji. Na kuchnię krakowską ogromny wpływ wywarła kuchnia austriacka, szczególnie wiedeńska. To z niej pochodzą salceson z mięsa wieprzowego podawany w sosie musztardowym, jajka po wiedeńsku, sznycel wiedeński i sernik wiedeński (choć wizytówką jest tu sernik krakowski). Zachowało się również wiele z dań kuchni żydowskiej, jak choćby bajgle. Kuchnia krakowska, która wytyczała

w tym regionie nurt kuchni miejskiej, stworzyła także swoje receptury na potrawy charakterystyczne dla całej Polski. Przykładem są flaczki po krakowsku i kaczka faszerowana, tutaj podawana z grzybami.

Wielkopolska – już na przełomie XVI i XVII wieku była najbardziej zurbanizowaną częścią kraju. W miastach mieszkało wówczas ponad 30 proc. Wielkopolan. Nic więc dziwnego, że najwcześniej i najpełniej rozwinęła się tu kuchnia mieszczańska różniąca się od chłopskiej i szlacheckiej. Był to też prawie zawsze najbogatszy region Polski. Jadano tu dziczyznę, drób, wołowinę i oczywiście wieprzowinę. Spuścizną po czasach dobrobytu są wędzonki ostrzeszowskie, miódówka witosławska, andruty kaliskie, marynowane borowiki i piwo noteckie. Historyczne uwarunkowania – po rozbiorach weszła w skład Prus, po roku 1807 znalazła się w Księstwie Warszawskim, a po Kongresie Wiedeńskim ponownie w Prusach – miały duży wpływ na kuchnię. Wiek XIX uczynił z Wielkopolan ekspertów od pyr, czyli ziemniaków. (Rola ziemniaków była tak dominująca, że region w gwarze zyskał nazwę „pyrlandii”).



Stąd pochodzi żzik: sos śmietanowo-twarogowy, który przyrządza się, dodając do twarogu i śmietany cebulę, koperek, drobno posiekaną rzodkiewkę i przyprawy. Do wielkopolskich specjałów należą także pieczona kaczka z jabłkami (często z dodatkiem kminku), pyzy ziemniaczane z farszem mięsny lub sosem oraz kluski – szagówki i kulanki. Szalenie popularne są „kluchy na lachu”, czyli pyzy. Gotuje się je na parze i podaje chyba w każdym poznańskim domu z mięsem i gęstym sosem (najchętniej z kaczki). Innym specjałem jest ser smażony. Nie można nie wspomnieć o prażokach, daniu z gotowanych i surowych ziemniaków okraszonym masłem lub skwarkami, ciupce z grochem, daniu z kapusty i grochu doprawianym zasmażką ze słoniny. Na deser – rogalce marcińskie.

Dzisiejsza kuchnia poznańska przejęła wiele z kuchni niemieckiej: golonkę, dania jednogarnkowe (eintopf), ciasta drożdżowe, *auflauf* (omlet ucierany z cukrem i owocami, zapiekany w piecu).

Kaszuby – wyróżniają się tu liczne grupy: Kabatkowie, Karwatkowie, Niniacy i Pomerankowie, rybacy helscy, Beloki z okolic Pucka, Lesoki koło Kartuz, Łyczaki w borach kościerzynskich. Kaszuby szczerzą się tym, co dała natura, i umieją to wykorzystać. W Borach Tucholskich *Las was powita, a ludzie ugoszczą*, choć zawsze żyło się tam skromnie. *Borowiak przyzwyczaił się do najskromniejszych wygód. W potrzebie obywa się samymi ziemniakami; głód zaziera do niego, gdy suche lato nie pozwoliło im wzrosnąć i dojrzeć. Chleb jest w domu jego pożywieniem odświatnem*, pisał ksiądz Stanisław Kujot na przełomie XIX i XX wieku. Pierwsze miejsce wśród produktów kaszubskich zajmowały zawsze ryby (*rebe*), ziemniaki (*bulwe*), chleb (*chlyb*) i... truskawki (*malene*). Mówi się: „Kaszuby gęsiną słynące”. Gęsi wędzone, nadziewane, faszerowane to tutejsze specjały. Rarytasem jest okrasa (óbona) – czyli zmielone surowe mięso i tłuszcz z gęsi doprawione mocno ziołami i przyprawami, przechowywane w glinianych garnkach w chłodnym miejscu. Okrasą smaruje się chleb. Znakomicie smakuje ze *swójsczym chlybem*. Kaszubskie gospodynie dodają do ciasta chlebowego mleko, rozczyn ryżu, gotowane ziemniaki, kaszę.

No i ryby... Ryby przyrządzają Kaszubi na tysiąc sposobów, wyczarowują z nich znakomite i zdrowe potrawy – wśród nich rozmaite zupy z ryb morskich i słodkowodnych.



Kujawy – ta historyczna kraina początkowo była mocno związana gospodarczo i kulturowo z Wielkopolską, później z Mazowszem. Jej mieszkańcy – Kujawiacy – zachowali jednak silne poczucie odrębności. Była to kraina pradawnych Goplan, która po raz pierwszy w dokumentach pisanych pojawiła się w Bulli Gnieźnieńskiej w 1136 roku. Najważniejszymi miastami regionu były Kruszwica, Włocławek, Inowrocław, teraz jest nim Bydgoszcz. Kuchnia Kujaw ma opinię bogatej i zróżnicowanej. Łączy wpływy wielkopolskie i pomorskie. Region obfituje w lasy, jeziora, a także w żyzne ziemie, nic więc dziwnego, że w kuchni kujawskiej liczne są dania z rybami, grzybami i jagodami. Ze względu na bliskość Pomorza mieszkańcy Kujaw mają dostęp do ryb morskich, na przykład śledzi. Za charakterystyczną cechą tutejszej kuchni uważa się właśnie ryby, przyrządzane na wiele sposobów, i rosnące na urodzajnych glebach, zwanych czarnoziemem bagnistym, warzywa: ziemniaki, kapustę, buraki, groch, fasolę (szabluki). Mnóstwo lasów ze słynnymi Borami Tucholskimi pozwala kujawskiej kuchni na przyrządzanie wielu potraw z licznych gatunków grzybów (betek). Wśród mięs, obok wieprzowiny i wołowiny, rzadziej baraniny, szczególne miejsce zajmuje domowe ptactwo, głównie kaczki i gęsi. Czernina z golcami – zupa z krwi gęskiej czy kaczej na podrobach z suszonymi lub świeżymi owocami i ziemniaczanymi kluseczkami (golcami) pozostanie dla wielu osób symbolem Kujaw. Charakterystyczne dla kuchni kujawskiej jest łączenie zarówno ryb, jak i mięs z owocami i orzechami. Mówiono wprawdzie:

*Cały posąg Kujawianki
Łyżka masła i maślanki,*

ale każda młoda Kujawianka musiała ugotować w dniu swojego ślubu, aby udowodnić swoje kulinarne umiejętności, popularną tu polewkę „żur żeniaty”. Oczywiście, musiała też umieć gotować wspomnianą czerninę z golcami.

Warmia i Mazury – to dwie krainy. Jedna to Mazury (nazwa powstała dopiero w połowie XIX wieku na oznaczenie terytorium zamieszkałego przez ludność polskojęzyczną wyznania ewangelickiego. Wcześniej ziemię tę nazywano polskimi powiatami, ludność zaś pruskimi Polakami lub polskimi Prusakami), druga to Warmia (nazwa staropruska, pochodząca od słowa „Warmyan” albo „Wurmen”, oznaczającego kolor czerwony). Dziś różnice się zatężyły, ale Warmia i Mazury to dwie krainy, między którymi w przeszłości było więcej różnic niż podobieństw. Warmiacy różnili się od Mazurów przede wszystkim wyznaniem, gwarą i ubiorem. Warmiak to katolik, Mazur – ewangelik.

Wspólną cechą Warmiaków i Mazurów była i pozostała kuchnia: prosta, lecz przygotowywana z doskonałych produktów, bazująca na tym, co mieszkańcy sami wyhodowali na polu, złowili w jeziorze, nazbierali w lesie. Stąd dużo ryb, grzybów i zbóż, mięsa raczej niewiele, a potrawy tak dawniej, jak i dziś – zdrowe i smaczne.

W dawnych Prusach Wschodnich wymieszały się ze sobą dwie tradycje kulinarne: niemiecka i polska. Skłonność do potraw słodko-kwaśnych, obfitość mięsa i wszelkiego rodzaju klusek, odziedziczyli Mazurzy i Warmiacy po Niemcach. Do polskiej tradycji należy używanie śmietany i dużej ilości ziół, a także robienie wspaniałych wędlin. Chętnie jada się tutaj barszcze i flaczki. Specjałem regionu jest zupa z ryb i raków z dodatkiem ziół i kory brzoźowej.

Na Warmii można spotkać wpływy kuchni niemieckiej oraz kuchni Kresów Wschodnich. Jada się tutaj dania z kapusty kwaszonej i grochu, wspaniale przyjęła się także kuchnia litewska i ukraińska z cepelinami, pierogami i kołdunami.

Na Mazurach króluje tradycyjna kuchnia polska z rosółem, czarniną i żurem na czele. Kiedyś śpiewano:

*Mazurówie naszymi po jaglanej kaszy
Słone wasy mają, w piwie je maczają.*



Kurpie – ten region zamieszkiwała ludność pochodzenia mazurskiego. Surowe warunki życia, naturalna izolacja i duże swobody społeczno-ekonomiczne sprawiły, że do dziś zachowuje ona wiele odrębnych cech językowych i obyczajowych.

Pierwszymi osadnikami w puszczech Kurpiowskiej (Myszynieckiej i Zielonej) oraz Białej byli bartnicy mający już w XVI wieku własne „prawo bartne”, a także myśliwi, smolarze, rybacy. Rolnictwo rozwinęło się tu dopiero pod koniec XVII i na początku XVIII wieku pod wpływem nowych osadników – drobnej szlachty i chłopów z Mazowsza. W kurpiowskiej kuchni ważne były potrawy z gryki: kasza gryczana, prażucha, kluski, racuszki, a nawet gryczane kołacze. (W puszczy na karczowiskach gryka rosła wyjątkowo dobrze). Szczególną pozycję zajmował miód z leśnych pasiek. Przygotowywano z niego między innymi miód sycony, zaprawiany sokiem z borówki czernicy lub dzikich wiśni, a z jagód jałowca – piwo jałowcowe. To ostatnie zachwalano śpiewem:

*Piwo jałowcowe, słodziutkie i zdrowe,
kto je kwartą pije, ten długo żyje.*

W tutejszej kuchni często wykorzystywano dziczyznę. Cenione jest mięso kaczki, zazwyczaj pieczonej z jabłkami. Wytopiony tłuszcz (także tłuszcz gęsi) podaje się jako smarowidło do chleba. Smaki są wyraźne i ostre: zupy zakwaszane sokiem z kiszzonej kapusty, mięsu towarzyszą chrzan i ćwikła.

Do tradycyjnych potraw regionu należą: zupa grzybowa po kurpiowsku przygotowywana z prosninek (grzybów znanych w całym kraju jako zielone gąski); chleb z ziemniakami, czyli ciasto drożdżowe wymieszane z ugotowanymi i tłuczonymi ziemniakami, podawany do „skwarzonych jojek z cybulą”; wątróbka szpikowana słoniną; krupnik kurpiowski. Najchętniej przyrządza się tu baraninę, cielęcinę i dziczyznę z jałowcem. Wiele dań urozmaica się wszystkim, co daje las: jagodami, borówkami, żurawinami, grzybami, ziołami.

Mazowsze – najmniej śladów zostawił w polskiej kuchni zabór rosyjski, mimo że zajmował tak ogromną część naszych ziem. Nienawiść do caratu nie pozwalała przyjmować dań zaborcy; dopiero znacznie później zadomowiły się u nas bliny, knysze, kulebiaki. Tradycyjna kuchnia Mazowsza bazowała na kuchni ludowej.

Tutaj była stolica Polski, zapewne dlatego mieszkańcy tego regionu instynktownie wzięli na siebie obowiązek reprezentowania polskości. Tutejsza kuchnia ma wiele wspólnego z kuchnią staropolską, tradycyjną. Z drugiej strony Warszawa przez ponad cztery wieki swojej stołeczności najszybciej chwyciła wszystkie nowinki ze świata. Dlatego potrawom najprostszyemu towarzyszą te najbardziej wykintne i wyszukane.

Dlatego to pewnie tu powstały słowa słynnego poloneza:

*Indyk z sosem, barszcz z bigosem
Jadły dawne pany,
A dziś raki i ślimaki,
Cukry i szampany.*

Podlasie i Lubelszczyzna – nazwa Podlasie, dawniej teren sporny między Mazowszem a Litwą, powstała w XIV wieku w Wielkim Księstwie Litewskim i określała ziemie położone w sąsiedztwie Lachów – Polaków. Od XI wieku ziemie te należały w większości do Rusi, w mniejszej do Mazowsza. Podlasie nie ma wyraźnych granic, na zachodzie graniczy z Mazowszem, na wschodzie z Polesiem. W zachowanej tradycyjnej kulturze materialnej i duchowej Podlasia – obrzędach, obyczajach, kuchni – ścierają się elementy mazowieckie i ruskie. Ten region ze stolicą w Białymstoku jest zróżnicowany pod względem kulturowym. Po II wojnie światowej osiedliło się tu wielu Litwinów, Białorusinów i Ukraińców.

Podstawą kuchni są ziemniaki, z których gospodynie gotują mnóstwo dań: babę i kiszkę ziemniaczaną, placki, lepione z ciasta z tartymi surowymi ziemniakami kołduny z mięsem kraszone skwarkami. To stąd pochodzi słynny w całej Polsce i nie tylko sękacz – ciasto pieczone nad ogniem. Stąd wyszły w świat kindziuk, suszona kielbasa. Tu produkuje się tradycyjną polską wódkę: żubrówkę, której znakiem rozpoznawczym jest trawa z Puszczy Białowieskiej. Lubelszczyzna – (województwo lubelskie) to część Wyżyny Lubelsko-Lwowskiej o urozmaiconym krajobrazie i żyznych glebach. Region ten jest w Polsce głównym producentem chmielu, stąd częsta obecność tej rośliny w lubelskiej kuchni. Słynie też ona z potraw mącznych i kasz, a także z wyrobów alkoholowych, takich jak grzańce i miody pitne. Kształtowały ją wpływy bizantyjskie, łańskie, białoruskie, ukraińskie, żydowskie, a nawet greckie i ormiańskie.

Na Podlasiu Zachodnim nie ma natomiast gospodarstwa, w którym nie byłoby zagonu ziemniaków. Nic więc dziwnego, że gospodynie podlaskie słyną z umiejętności przyrządzania wielu potraw, w których podstawowym produktem są te bulwy. Tu też najczęściej jest dań naznaczonych wpływami kresowymi – wileńskimi, białoruskimi, zachodnioukraińskimi.

Śląsk – Ziemia Śląska jest rozległa, rozsiadła się na żyznych ziemiach po obu stronach dolnej Odry i Nysy Kłodzkiej, obejmuje całą Wyżynę Śląską i Zagłębie Górnośląskie, Zagłębie Dąbrowskie, Ziemię Częstochowską, Podbeskidzie aż po Beskid z Ziemią Cieszyńską i Żywiecką. To region, który chyba najwięcej przejął z kuchni niemieckiej, austriackiej i czeskiej. Tutejsze zwyczaje jedzeniowe kształtowały również wpływy kresowe, łemkowskie i jugosłowiańskie. Nie jest to kuchnia jednorodna, gdyż niemal każde z większych śląskich miast ma swoje charakterystyczne odrębne przepisy.



Swoiste dziedzictwo kulturowe regionu ukształtowało kilka narodowości, głównie ludność polska i Ślązacy. Istotne są także wpływy niemieckie i austriackie, czeskie i rosyjskie oraz kultura żydowska i kresowa. Taki zbiór nacji i kultur wpłynął na kuchnię regionalną o niespotykanych nigdzie indziej potrawach.

Na co dzień często przygotowuje się tu królika, którego łatwa i tania hodowla była kiedyś na Śląsku bardzo rozpowszechniona. Ceni się go z powodu smacznego mięsa, z którego śląskie gospodynie umieją wyczarować prawie wszystko: od pieczeni i gulaszu, przez doskonałe paszety, po „fałszywego zająca”. Często hodowano też nutrie, głównie dla skórek. Ale skrzętne gospodynie, żeby nie dopuścić do marnotrawstwa, wymyśliły pyszną kielbasę czosnkową z mięsa nutrii.

Także z podrobów Ślązaczki przyrządzają wiele smacznych i wartościowych dań obiadowych. Wykorzystują przy tym nie tylko wątróbkę czy nerki, ale także serca i płucka. Nawet z wymienia przyrządzają smaczne kotlety.

Jednym ze sztandarowych specjałów są kluski śląskie. I białe, i czarne wyrabia się z ziemniaków z dodatkiem mąki ziemniaczanej, wszystkie mają charakterystyczny dołek. Każda śląska gospodyni dba o to, by liczba klusek była zawsze nieparzysta. Najczęściej podaje się je do mięsnych rolad i polewa gęstymi, ciemnymi sosami. Gęstym warzywem to „modra” (czerwona) kapusta przyrządzana na słodko-kwaśno z jabłkiem i oberiba, czyli kalarepka.

Niezwykle trudno pisać o kuchni śląskiej, ponieważ nie jest ona jednorodna – inna jest kuchnia cieszyńska, inna bytomska, katowicka, opolska, wrocławska. Najczęściej są z nią kojarzone: golonka, karminadle albo karbinadle (kotlety mielone), kartoflak (tarte ziemniaki pieczone z dodatkiem cebuli i tłustej wędliny) oraz mozgoł (ziemniaki i kapusta ugotowane osobno, a następnie ugniecione ze smalcem). No i oczywiście śląskie kluski z dziurką.

Na kształtowanie się kuchni ogólnie nazywanej dziś śląską miała wielki wpływ zarówno kuchnia słowiańska, jak i niemiecka, czeska, austriacka. Na Dolnym Śląsku silne są wpływy kuchni kresowej, łemkowskiej, jugosłowiańskiej.

Podhale – dawniej jeden z biedniejszy regionów kraju, co uwidoczniło się w jego kuchni. *Nadzwyczaj ubogą jest spizarnia góralki [...]. Twarde warunki klimatyczne i ubóstwo kamiennej gleby czyni pożywienie zaiste po spartańsku jednostajnym*, pisał w 1914 roku Walery Staszek, który badał góralskie życie.

Ale kuchnia góralska pozornie tylko jest prosta i nieskomplikowana. Tak naprawdę ma wiele smaków. Inaczej jadają do dziś górale z Tatr, Podhala, Pienin, Beskidów, Sudetów. Do tego każda gaździna pragnie wykazać się większym talentem oraz pomysłowością i tak wymieszać składniki, dać takie przyprawy, aby jej potrawy różniły się od tych, które podaje sąsiadka.

Góralski obiad składał się niegdyś głównie z ziemniaków i kapusty; dla urozmaicenia dodawano kasze, zwłaszcza pęczak, a w biedniejszych domach brukiew zwaną korpiałą lub karpiałą. Pęczak gotowano z suszonymi śliwkami, z grochem, karpiele z baraniami flakami. Czasami smażono jajecznicę z miętą. Jednak podstawowym produktem do przygotowywania obiadów była kapusta. W każdym domu kiszono jej po kilka beczek. Sama ta czynność była obrzędem, ponieważ od staranności wykonania zależały jakość i smak tego, co później stawiano na stole.

*Na Gronkowie baby grubych chłopów majom,
Ej, bo cały rocek kapuste jadajom.*

W starej góralskiej kuchni nie było właściwie zup w dzisiejszym rozumieniu – wszystkie zastępowała „kwaśnica” przygotowywana z soku spod kiszonej kapusty, najczęściej postna, z grzybami, czasem na baraninie, wędzonej gęsinie, wędzonych zeberkach. Na kwaśnicy gotowano również flaki.

Innymi popularnymi postnymi polewkami były te gotowane na serwatce lub maślanie. Wśród nich najpopularniejsze chyba „fizoły” – zupa z czerwonej fasoli, marchewki, pietruszki i śliwek – oraz „zuwka” z serwatki i białego sera. Do zup z maślanki podaje się najczęściej „hałuski” zwane inaczej rzezańcami – kluski z ciasta jak na pierogi.

Uwielbiane przez górali tatrzańskich były bryjka i kluska (niemająca jednak z kluskami nic wspólnego). Bryjka była znacznie rzadsza od kluski. Obie przygotowywano z mąki lub kaszy (jaranej, czyli jęczmiennej, kukurydzianej, owsianej, rzadziej z żytniej lub manny). Podawano je zawsze w ten sam sposób – na talerz nakładano niezbyt grubą warstwę masy mącznej albo z kaszy, w środku robiono wgłębienie, do którego nalewano stopiony tłuszcz. Potrawę jedzono łyżką.

Podstawą mięsnego jadłospisu górali były oczywiście jagnięcina i baranina: pieczone z kością albo smażone w formie kotletów z roztopionym oscypkiem. Z mięsa peklowanego, poddanego lekkiej fermentacji, robiono i robi się nadal pyszne kielbasy wędzone i suszone.

Nauczeni przez Wołochów górale do perfekcji opanowali technikę wyrobu owczych serów (bundzu, brindzy, oscypków), które doczekały się w końcu certyfikatu unijnego mówiącego o chronionej nazwie pochodzenia. Używa się ich do przygotowywania past do chleba, na przykład awanturki, oraz nadzienia do ciast i pierogów. Na zentycy (powstaje przy wyrabianiu serów owczych) gotuje się wiele zup, między innymi słynną zupę z zielonej sałaty albo z pokrzywy. Popularny deser to bombolki – pieczone drożdżowe kluski polewane miodem i masłem. Nie sposób nie wymienić także moskoli – owsianych placuszków, teraz trochę zapomnianych.

No i wreszcie **kuchnia kresowa** obecna do dzisiaj na Ziemiach Odzyskanych, a więc między innymi w województwach zachodniopomorskim i lubuskim.

Wiele lat temu zwracałam się do Ośrodków Doradztwa Rolniczego z prośbą o przepisy na charakterystyczne potrawy regionalne. Dostawałam na przykład takie odpowiedzi:

*Pani Hanno,
przesyłam Pani przepisy kulinarne od naszych rolniczek. Przepisy te zostały przywiezione na Ziemię Odzyskaną po II wojnie światowej. Na terenie województwa lubuskiego nie ma tradycji kulinarnych.
Serdecznie pozdrawiam
Halina Kątek, ODR Lubniewice.*

Teraz wiele się pod tym względem zmieniło, nie wolno jednak zapominać, że potrawy przeniesione na „zachodnie Kresy” to jakby połączenie dwóch wielkich kuchni – litewskiej i zachodnio-ukraińskiej.

Kuchnia litewska zawsze gustowała w potrawach kwaśnych, stąd dużo w niej wszelkiego rodzaju kiszonek (grzyby, jabłka, buraki, a nawet ryby z jabłkami). Do dziś potrawy bardzo często podawane województwach zachodnich to: kugelis (babka ziemniaczana), cepeliny (nadziewane kluski z tartych ziemniaków), kołduny, chołodziec (z drobno krajanych łodyg młodych buraków, śmietany, kopru, ogórków, jaj na twardo, raków, cielęciny), boćwina (kwaśna zupa z młodych łodyg buraków, gotowana z wędliną i zabielana), jusznik (kwaskowata zupa z krwi gęśiej lub prosięcej), gotowane ziemniaki z grochem i wszelkiego rodzaju bliny.

Natomiast kuchnia zachodnioukraińska swoją odrębność zawdzięcza przede wszystkim gryce. Z mąki gryczanej i kasz robi się hreczanyki (bułeczki drożdżowe) oraz hałuszki (kluski z dodatkiem sera i ziemniaków), przygoto-



wuje gołąbki (kaszę gryczaną zawija się w liście kapusty). Powodzeniem cieszy się kasza kukurydziana zwana tu „słońcem w kuchni”. W dalszym ciągu przysmakiem jest pieróg z chlebowego ciasta nadziany kaszą gryczaną i upieczony w piecu chlebowym. Wielbicieli mają kulebiaki – drożdżowe pierogi z kapustą czy kaszą gryczaną, zawsze z grzybami. Rosół serwuje się najczęściej z kaszą manną, krakowską lub tatarską pokrojoną w kostkę; barszcz czerwony z fasolą lub uszkami, a nie z ziemniakami. Gołąbki są przygotowywane z liści kiszzonej kapusty (razem z poszatkowaną kapustą kisi się jabłka i całe główki kapusty) i nadziewane ryżem lub kaszą z niewielką ilością mięsa. Znakomita jest też kapusta faszzerowana, czyli ćwiartki kapusty włoskiej z nałożonym między liście farszem z mięsa, owiązane nitką i uduszone, podawane z sosem pomidorowym lub grzybowym.

POLSKIE KSIĄŻKI KUCHARSKIE ORAZ ICH AUTORZY

Pisząc o literaturze kulinarnej, nie wolno pominąć jej twórców; i to o nich słów kilka.

Europejska literatura kulinarna zrodziła się na Sycylii – wówczas kolonii greckiej. Pierwszą książką kucharską był podręcznik Mytaikosa napisany w V w. p.n.e. Cieszył się on w starożytnym świecie niezwykłą popularnością i miał wielu naśladowców.

Specjalną książką kucharską był poemat gastronomiczny Archestratos z Geli (IV w. p.n.e.) zatytułowany *Hedypatheja*, czyli „prysmaki” lub „miłe doznania”, zawierający katalog potraw (przede wszystkim z ryb) i sposobów ich przyrządzania. Ten przyjaciel jednego z synów Peryklesa odwiedził wiele krajów i próbował, co i gdzie mają najlepszego. Szukał jedynie miejsc, w których przygotowuje się najlepsze potrawy, i zajmował się jedynie tymi ludźmi, którzy poświęcali się przygotowywaniu ich.

Na łacinę przetłumaczył *Prysmaki* ojciec literatury rzymskiej, Enniusz. Ten przekład dał francuskiemu poecie Josephowi Berchoux impuls do napisania poematu *La gastronomie*.

Wraz z rozwojem sztuki kulinarnej wzrastało zapotrzebowanie na kucharzy i poradniki kulinarne. Na początku III w. p.n.e. Sofon z Arkanii założył w Jonii pierwszą szkołę dla kucharzy. Starano się tam upowszechnić stosowanie w kuchni ziół i korzeni.

Permenon z Rodos napisał *Podręcznik sztuki kucharskiej*, a Paksamos opracował pierwszy *Słownik sztuki kucharskiej*.

Niezwykle szybko następowała specjalizacja. Powstały poradniki o daniach z ryb, o wypieku ciasta i chleba, traktaty o właściwym odżywianiu. Heraklejdes z Tarentu (I w. n.e) tworzy podstawy dietytyki, a Lykeus z Samos pisze podręcznik o najlepszych sposobach dokonywania zakupów. Wszyscy antyczni autorzy książek kulinarnych łączyli swoje zainteresowania kuchnią z zainteresowaniami medycyną, filozofią, hodowlą, rolnictwem. Niestety, nie zachowały się oryginalne greckie książki kucharskie, spłonęły razem z Biblioteką Aleksandryjską.

Takie były początki książek kulinarnych i powstawania szkół gastronomicznych w Europie.

A w Polsce? Książki kucharskie spełniały wiele funkcji: nauczały prowadzenia domu, ekonomii, były też kodeksem dobrych manier. Panny, wychodząc za mąż, otrzymywały w wianie książki kucharskie. Dzięki temu wiedziały, jak traktować służbę, nadzorować zakupy, urządzać przyjęcia.

Migracja ze wsi do miast w drugiej połowie XIX wieku powodowała zmianę warunków życia, a to wpływało na zmianę sposobu odżywiania. W inny sposób prowadzono kuchnię w dworach szlacheckich, a zupełnie inaczej trzeba było gospodarować w warunkach miejskich. Dotyczyło to nie tylko szlachty, która w mieście stawała się nową grupą społeczną – inteligencją. Również rodziny chłopskie przenosiły się do miast w poszukiwaniu zarobku, stając się proletariatem. Jedni i drudzy musieli zapomnieć o własnym gospodarstwie oraz pochodzących z niego produktach i polubić bazyry, targi, sklepy.

XIX wiek to były złote czasy dla autorów książek kucharskich. W *Bibliografii polskiej* Karola Estreichera jest informacja, że od lat trzydziestych XIX wieku do pierwszej wojny światowej pojawiło się 150 nowych tytułów, które miały prawie czterysta wydań! Każde z nich zaś miało nakład nawet do 5 000 egzemplarzy. To liczba niebagatelna, ponieważ grupa osób umiejących czytać nie była wówczas imponująco liczna. Autorami tych książek byli początkowo doświadczeni praktycy: kuchmistrze pracujący na dworach magnackich. W drugiej połowie XIX wieku dołączyły do nich doświadczone panie domu.

Powstawały pisane przez nie książki „dla wszystkich stanów”, zawierające przepisy na wykwintne przyjęcia i na skromne codzienne obiady. Im bliżej początku XX wieku, tym częściej w tytułach pojawia się słowo „oszczędna”. To niewątpliwy dowód, że adresatkami owych książek były kobiety z mieszczaństwa i uboższych domów szlacheckich, zmuszone do skrupulatnego liczenia wydatków.

Najwięcej książek kucharskich wydano w latach 1854–1873 oraz w latach 1885–1900. Szczególnie wiele ukazało się w Warszawie, Wilnie, Krakowie i we Lwowie. Sławne bowiem i najbardziej cenione były trzy kuchnie: warszawska, litewska i galicyjska.

Wiadomo, że pierwszą książkę kucharską wydrukowano w Krakowie około połowy XVI wieku w drukarni Unglera. Nie zachowała się jednak do naszych czasów. Dowodem, że istniała, są tylko dwie kartki, które przetrwały w oprawie innej książki. Odkrył je Z. Wolski w końcu XIX wieku. Nazywała się prawdopodobnie *Kuchmistrzostwo* i była przekładem wydanej w Pradze w 1535 roku czeskiej książki pod podobnym tytułem. Na zachowanych kartkach są przepisy na robienie octu.

DZIESIĘĆ ADDITAMENTÓW I SEKRET KUCHMISTRZOWSKI

W Krakowie w 1682 roku ukazała się pierwsza polska książka kucharska: *Compendium ferculorum albo zebranie potraw – przez urodzonego Stanisława Czernieckiego kuchmistrza [...] ad Usam Publikum napisane*. Autor zadedykował swoje dzieło Helenie Tekli Lubomirskiej, „Pani i Dobrodziejce Swojej Wielce Miłościwej”. Do dziś przez wielu uważane jest ono za pomnik wykwintnej kuchni staropolskiej.

Książka ma trzy rozdziały. Pierwszy poświęcono potrawom mięsnym. Jest w nim 100 przepisów, a ponadto „[...] dziesięć additamentów, condimentów do pieczystego dziesięć i sekret pierwszy kuchmistrzowski”.

Drugi rozdział to 100 przepisów na dania z ryb, *additamenta* i drugi sekret kuchmistrzowski. Trzeci zawiera przepisy na potrawy mączne, ciasta, pasztety, musztardy, kolejne „dziesięć additamentów” i „sekret trzeci kuchmistrzowski”. Lektura tego dzieła potwierdza to, o czym już wspominałam. W barokowej kuchni polskiej królowały smaki ostre, kwaśne i słodkie. Używano dużej ilości przypraw korzennych, octu i limonek, co zmieniało pierwotny charakter podstawowych składników. Większość mięs i ryb duszono w zawieszistych sosach.

„Z FRANCUSKIEGO PRZETŁOMACZONY”

Cały wiek trzeba było czekać na następną książkę kucharską. W roku 1783 ukazało się dzieło Wojciecha Wielądka *Kucharz doskonały* (pełny tytuł: *Kucharz doskonały. Pożyteczny dla zatrudniających się gospodarstwem. Okazując sposób poznawania, rozbierania i sporządzania różnego rodzaju mięsiwa, ryb etc. Przy tym naukę dając przezorną o mocy, czyli użyźnieniu warzywa i ziół, oraz o wyborze i onychże używaniu, Tudzież robienia Wódek, Likworów, Syropów, Ciast i Cukrów. Z francuskiego przetłumaczony i wielą przydatkami pomnożony przez Wojciecha Wielądka*).



Wojciech Wincenty Wielądło to polski szlachcic herbu Nałęcz, człowiek wielu talentów: heraldyk, historyk, poeta, dramatopisarz, kolekcjoner, tłumacz i autor książki kucharskiej. Jego „z francuzkiemu przetłomaczony” dwutomowy *Kucharz doskonały* – „wychwalający pod niebiosa nowy koncept dobrego smaku” – zawiera ponad 700 przepisów na zupy (potazie), mięsa, pasztety, naleśniki, likiery, przetwory, dania z ryb, warzyw, jaj, nabiału. Książka szybko stała się niezwykle popularna, wznawiano ją wielokrotnie. Przez cały XIX wiek była czytana i przez kucharzy, i przez gospodynie. Zawarte w niej przepisy często wykorzystywano. Niektóre kojarzyły się z kuchnią francuską („Ślimaki z ogrodów na frykas”, „Żabki smażone”), ale nie brakowało tych bardziej swojskich, bliższych kuchni polskiej („Udziec skopowy po sultańsku”, „Ogony skopowe z kapustą po mieysku”, „Łopatka skopowa po turecku”, „Kiszka wieprzowa także z dzika”, „Mózk cielęcy po flisowsku”). Podobno z tej właśnie książki cytował przepisy Adam Mickiewicz, pisząc Pana Tadeusza.

„NIE KAŻDY MYŚLI, ALE KAŻDY JADA”

To motyw przewodni pracy „pierwszego kuchmistrza Europy” – Pawła Tremo (Paula Tremona). Pełny tytuł napisanej przez niego książki kucharskiej mówi wiele: *Nauka dokładna sposobów warzenia i sporządzania potraw z mięsiwa, ryb, jarzyny, mąki, jako też przyprawiania rozmaitych sosów, robienia esencji ponczowej, etc. etc. z załączeniem dokładnego opisu naczyń i legumin w porządku kuchni niezbędnie potrzebnych, przedstawiona w sposobie praktycznym, przez Tremona Kuchmistrza Nadwornego Króla Stanisława Augusta Poniatowskiego po raz pierwszy do druku podana.*

Paweł Tremo był postacią ważną i popularną. To on władał na dworze Stanisława Augusta kuchnią, piekarnią, piwnicą, cukiernią i kredensem, jemu podlegało 70 kucharzy, pasztetników, rotisserów i cukierników królewskich.

W tamtym okresie Warszawa mogła się poszczycić wieloma mistrzami sztuki kulinarnej, że wspomnę choćby Jacka Tremo, Jeana Duchesnoya, Franciszka Bieleckiego. Nie należy zapominać, że szkolenie kucharza trwało wiele lat. Kandydat zaczynał jako posługacz i wspinał się na kolejne

stopnie: kuchcika, kucharza od potraw gotowanych, pasztetów, pieczystego, cukiernika. Na końcu tej drogi, jeśli przeszedł ją pomyślnie, czekał na niego patent mistrza. Na dworze Stanisława Augusta urządzano uroczyste wywzwoliny kucharzy, którym wręczano patent na srebrnej tacy. To dowodzi, że ten zawód zyskał niemały prestiż.

Pisałam wcześniej, że to właśnie Paweł Tremo odpowiadał za menu i formę najsmakowniejszych chyba polskich obiadów – obiadów czwartkowych.

Mistrz Tremo śledził paryskie nowinki. Komponując menu na królewskie obiady, potrafił doskonale połączyć elementy francuskie z polskimi. Upodobania kulinarne Stanisława Augusta, na które niewątpliwie miał wpływ, zapoczątkowały modę na kuchnię wyrafinowaną i lekką. Stopniowo rezygnowano z sarmackiego niepomowienia w jedzeniu i picciu, coraz częściej zwracano uwagę na zdrową dietę, znacznie zmniejszono ilość octu i ostrych przypraw. W jadalniach magnaterii oraz osób należących do elity intelektualnej zaczęły się pojawiać potrawy typowe dla kuchni francuskiej. Niezmierzenie modne stały się wyvary z mięsa i jarzyn, buliony, lekkie sosy. Jedzono mnóstwo gatunków ryb, ślimaki, żabie udka.



W swojej książce Nauka dokładna... Paweł Tremo podał przepisy m.in. na barszcz klarowny z buraków i barszcz zabieleny, szczupaka po polsku, flaki po polsku, kapłona po polsku, jarmuż z kasztanami, rosół z węgorza, rosół z jarząbków, zupę ze szczawiu, szczupaka po żydowsku, szczupaka z chrzanem, pieczeń baranią.

Był autorem jeszcze jednego dzieła, które niestety zaginęło: rozprawy o właściwościach kulinarnych ziół i warzyw – Botaniki kuchennej.

Był związany ze Stanisławem Augustem od wczesnej młodości i towarzyszył mu aż do końca. Towarzyszył królowi na wygnaniu w Grodnie i w Petersburgu po trzecim rozbiornie i ostatecznym upadku Polski. W Petersburgu Tremo miał opinię doskonałego kucharza, lepszego od kuchmistrzów carskich. A jednak po śmierci króla w 1798 roku wrócił do Polski i zamieszkał w dworku w Grzybowie pod Warszawą (był to prezent od króla). Został pochowany w Warszawie na cmentarzu ewangelicko-reformowanym jako Piotr Paweł Tremo.

NA ŁOWACH, CZYLI PIERWSZA POLSKA KSIĄŻKA MYŚLIWSKA

Uczniem Pawła Tremo był znany kucharz i autor pierwszych naprawdę polskich książek kucharskich Jan Szyttler, urodzony w Warszawie w rodzinie kucharza. Jako czternastolatek został kuchcikiem na dworze Ogińskich w Siedlcach. Później trafił na dwór Stanisława Augusta. Od roku 1820 mieszkał w Wilnie. Do końca życia pisał książki kulinarne i poradniki gospodarskie, które miały liczne wznowienia i wysokie nakłady. Jako autor cieszył się wielką sławą w Polsce, na Litwie i Białorusi. W dużej mierze to on kształtował wówczas gusta kulinarne Polaków. W swoich publikacjach zamieszczał przepisy z kuchni polskiej, francuskiej, białoruskiej i litewskiej. To na nim wzorowały się autorki piszące o kuchni litewskiej: Anna Ciundziewicka i Wincentyna Zawadzka.

Najbardziej znane dzieła Jana Szyttlera to: *Kuchnia myśliwska, czyli na łowach*, *Kucharz dobrze usposobiony*, *Poradnik dla myśliwych*, *Kucharz nowy dla osób osłabionych*, *Kucharka oszczędna*.

Warto zauważyć, że najstarsze przepisy na potrawy, które można by uznać za tradycyjnie polskie, pochodzą głównie z książek autorów, a właściwie autorek XIX-wiecznych. Upadek dwóch polskich zrywów niepodległościowych – najpierw powstania listopadowego, a później styczniowego – zlikwi-

dowanie państwa polskiego, wielkie naciski zaborców, aby pozbawić Polaków myślenia o odzyskaniu niepodległości, sprawiły, że rodził się nowy kształt kultury narodowej, w którego obręb wchodziły także – obok wielu innych – wzory kulinarne.

Podtrzymywanie tradycji zyskało nową rangę. Powstał kanon kuchni narodowej obowiązujący do dziś. Choć czasy były niewesołe i wciąż obowiązywało hasło „Świętości nie szargać”, jadano smacznie i dobrze, a książki kucharskie cieszyły się niesłabnącym powodzeniem i miały po kilkadziesiąt wydań.

„BABSKO”, „MEGIERA” CZY „PATRONKA POLSKOŚCI”?

Najsłynniejszą polską autorką książek kucharskich i poradników jest Lucyna Ćwierczakiewiczowa. Jej *365 obiadów za pięć złotych*, zbiór przepisów polskich z widocznymi wpływami francuskimi, rosyjskimi, włoskimi i niemieckimi, cieszy się do dziś wielką popularnością. *Życząc dobrego apetytu wszystkim, co mego układu obiady jadać będą, cieszyć się nadzieją, że nie jedna gospodyni i żona zawdzięczy mi umniejszenie sobie kłopotu i dobry humor męża po smacznym obiedzie* – napisała autorka.

Gwiazda ówczesnej Polski, kobieta instytucja, której obecność zaznaczyła się w życiu Warszawy drugiej połowy XIX wieku – Lucyna von Bachman, *primo voto* Staszewska, *secundo voto* Ćwierczakiewiczowa – urodziła się w 1829, zmarła w 1901 roku. Była zagorzałą patriotką i emancypantką, wzorem dobrej gospodyni, żony, kucharki. Jej pisane zrozumiałym językiem książki kucharskie i poradniki stały na półkach niemal w każdym polskim domu. Na pewno wyprzedzała swoją epokę, rozumiała, że dbanie o właściwe odżywianie, ruch i higienę zapewnią zdrowie. Często w swoich publikacjach odwoływała się do wiedzy lekarzy, dietetyków i naukowców z różnych dziedzin.

Najbardziej znane jej dzieła to: *Jedynie praktyczne przepisy wszelkich zapasów spiżarnianych oraz pieczenie ciast*, wspomniane na wstępie *365 obiadów za pięć złotych*, *Poradnik porządku i różnych nowości gospodarskich*, *Nauka robienia kwiatów bez pomocy nauczyciela*, *Podarunek ślubny. Kurs gospodarstwa miejskiego i wiejskiego dla kobiet*, *Baby, placki i mazurki: praktyczne przepisy pieczenia chleba, bułek, placków, mazurków, tortów, ciastek, pierników itp.*, *Cokolwiek bądź chcesz wyczyścić, czyli Porządku domowe*, *Jedynie praktyczne przepisy konfitur, różnych marynat, wędlin, wódek, likierów, win owocowych, miodów oraz ciast*.

Zamiarem Lucyny Ćwierczakiewiczowej było upowszechnienie racjonalnych i bardziej oszczędnych sposobów żywienia oraz unowocześnienie gospodarstwa domowego. W swoich przepisach znakomicie łączyła tradycję z nowoczesnością. Oprócz przepisów na smakowite zupy, sosy, paszety, ryby, mięsa, leguminy, kremy, kompoty i salaty zamieszczała też „szczegółowe dyspozycje obiadów” na cały rok, biorąc pod uwagę sezonową dostępność produktów surowca i cechy charakterystyczne danego okresu. Nic dziwnego, że całe pokolenia polskich kobiet uczyły się z jej publikacji gotować i prowadzić gospodarstwo domowe. Była pierwszą autorką książek kucharskich, która zwróciła uwagę na rolę jarzyn w polskim jadłospisie, upowszechniała dobrą codzienną kuchnię, ujawniła wiele sekretów kulinarnych i gospodarskich. Jej mottem było zdanie: *Żonom zawsze powtarzam, że smacznie przyrządzony obiad jest podstawą szczęścia domowego i dobrego humoru męża*.

Od 1875 roku wydawała także kalendarz *Kołąda dla gospodyń przez Autorkę 365 obiadów* – ukazujący się co rok liczący ponad 200 stron poradnik zawierający opis prac gospodarskich na każdy miesiąc, przepisy, artykuły o higienicznym trybie życia, nowinki techniczne, porady z dziedziny ogrodnictwa, hodowli, medycyny, a także kącik literacki.

W podsumowaniu warto przypomnieć następującą wypowiedź Lucyny Ćwierczakiewiczowej: *Kucharka to artystka, scjentyistka i pragmatyk jednocześnie, zatem osoba o szerokich horyzontach: widzi ona świat nie z perspektywy kuchni, lecz kuchnię z perspektywy świata*.

Są jeszcze dwie autorki, które moim zdaniem kształtowały domową kuchnię polską w pierwszych dziesięcioleciach XX wieku – Maria Ochorowicz-Monatowa i Wincentyna Zawadzka.

PRZYSZŁOŚĆ NARODU DZIERŻĄ KOBIECE RĘCE

Godną następczynią Lucyny Ćwierczakiewiczowej jest Maria Ochorowicz-Monatowa. Jej *Uniwersalna książka kucharska* została odznaczona na wystawie higienicznej w Warszawie w 1910 roku. Znaleźć tam można ponad 2200 przepisów na dania skromne i wytworne, uwzględniających wymagania zdrowej diety codziennej.

W przedmowie autorka napisała:

Sztuka kulinarna zmienia się z postępem czasu. Dawniej kładziono głównie nacisk na ilość, osobliwość i wygląd potraw. Dziś chodzi przede wszystkim o zdrowie i smaczne przyrządzenie, a przy wzrastającej coraz bardziej drożyznie i o oszczędne prowadzenie kuchni.



Uniwersalna książka kucharska miała wiele wydań. Do dziś wielu zawodowych kucharzy i wiele pań domu sięgają po nią, choć muszą nieco modyfikować zawarte w niej propozycje.

Maria Monatowa wydała także *Gospodarstwo domowe*, poradnik mówiący o tym, jak wybierać, urządzać i ozdabiać mieszkanie. Dużo miejsca poświęciła również odżywianiu i prowadzeniu rachunkowości w gospodarstwie. Książka zawiera wskazówki dotyczące ogrodnictwa, mleczarstwa, hodowli drobiu, hodowli ryb w małych stawach, a nawet sposobów leczenia zwierząt domowych. Autorka zgodnie z duchem czasu omówiła zasady higieny, pielęgnowania chorych i dzieci, ochrony przed chorobami zakaźnymi. Poradnik ten przyczynił się do udoskonalenia niejednego gospodarstwa domowego, podniesienia poziomu jego higieny, oszczędniejszego gospodarowania. Dzięki niemu niejedna osoba przekonała się, że *Lekceważenie kuchni jest lekceważeniem rozwoju fizycznego, a zatem i umysłowego ludzkości.*

KUCHNIA LITEWSKA, CZYLI ZDROWO, SMACZNIE, OSZCZĘDNI

Na Litwie wielką popularnością cieszyła się Wincentyna (lub Wincenta) Zawadzka – tamtejszy autorzyt w dziedzinie sztuki kulinarnej. Przed opublikowaniem własnej książki kucharskiej zredagowała ona sławną Gospodynię litewską Anny Ciundziewickiej. W 1854 roku pod pseudonimem W.A.L.Z. opublikowała po raz pierwszy swoje dzieło – *Kucharkę litewską*. Doczekało się ono kilkunastu wydań! Pełny tytuł książki to *Kucharka litewska: zawierająca przepisy gruntowne i jasne, własnem doświadczeniem sprawdzone, sporządzania smacznych, wykwinnych, tanich i prostych rozmaitych rodzajów potraw tak mięsnych, jak i pośnych [...] z przydaniem na początku książki dokładnej dyspozycji stołu*.

Książka ta jest nie tylko zbiorem przepisów na potrawy z prostych składników, ale także świadectwem swoich czasów. Znaleźć w niej można porady ogólne dotyczące prowadzenia kuchni. To źródło wiedzy o tym, co jadano w szlacheckich dworach, jakie potrawy podawano na przyjęciach i balach.

KUCHNIA POTOCKICH Z KRZESZOWIC, CZYLI 35 LAT BYCIA KUCHARZEM (W JEDNYM DOMU)

Antoni Teslar jako jeden z nielicznych cenionych kucharzy z końca XIX i początku XX wieku przełatał swoje doświadczenia na papier. Powstała niezwykle książka kucharska, która ukazała się w 1910 roku w Krakowie pod skromnym i niewiele mówiącym tytułem *Kuchnia polsko-francuska*. Napisał ją Antoni Teslar po 35 latach pracy u Potockich, po śmierci Andrzeja Potockiego i zapewne już po swoim odejściu z Krzeszowic. Praca ta, wydana tylko raz i do tego nakładem Autora, była znana badaczom i wielbicielom polskiej kuchni. Znajdziemy tam obok przepisów francuskich przepisy na krupnik, pierogi, rosół polski, „bliny hreczane”, barszcze, kapuśniaki, baby i babki, kołduny litewskie – nie można więc mieć wątpliwości, że na dworze Potockich jedzono również potrawy uznawane za typowo polskie. Co więcej, książka zawiera także przepisy na potrawy dziś w większości nieznane, a związane z arystokratycznym środowiskiem Potockich. I tak na przykład Teslar podaje, jak przygotować: kompot łańcucki, purée z kasztanów à la Krzeszowice, „kołduny hrabiego Tyszkiewicza”, pączki warszawskie... Z rzadszych i ciekawszych przepisów należy wymienić kwiczoły w gniazdkach, kilka przepisów na kulebiaki, a także wzmiankę o „chmieliczku”, czyli szparagach z ... chmielu albo głowie wieprzowej faszzerowanej. (Reprint książki Antoniego Teslarsa ukazał się w 2009 roku nakładem Wydawnictwa Zeta-Ars).

KARP À LA POMIAN, CZYLI GENIUSZ SMAKU I KRÓL GASTRONOMÓW

Edward Pożerski herbu Pomian był wielkim łakomczuchem, smakoszem i kucharzem o szczególnie wyrafinowanym podniebieniu. Chociaż urodził się we Francji (w 1875 roku, zmarł w 1964), zawsze czuł się Polakiem. Jego rodzice – uczestnicy powstania styczniowego – po zakończeniu walk wyemigrowali z Polski. Swoją szlachecki herb podniósł do rangi nazwiska i spowodował, że Francuzi pasjonujący się dobrym jedzeniem znali ten herb i to nazwisko. Często nazywali Edwarda Pożerskiego „geniuszem smaku” i „królem gastronomów”.

Eduard de Pomian przez ponad pół wieku łączył teorię z praktyką i był wyrocznią w kwestiach kuchni. U szczytu kariery zrealizował swoje wielkie marzenie – otworzył w Paryżu pierwszą wyższą szkołę gastronomiczną. Był autorem wielu prac z zakresu higieny żywienia oraz fizjologii. Ten wielki lekarz i gastronom napisał wiele wspaniałych książek kucharskich. Jedną z nich, *Nauka przyrządzania potraw w sześciu lekcjach, czyli wstęp do kuchni domowej*, otrzymała nagrodę Akademii Francuskiej. Książka ta ukazała się w 1936 roku w polskim przekładzie. Swoje książki kucharskie Pożerski wydawał pod pseudonimem Edouard de Pomiane, wziętym z herbu rodzowego – na złotym polu czarny łeb żubra przebity mieczem. Do historii sztuki kulinarnej przeszedł jego przepis na karpia oparty na przepisach z kuchni staropolskiej. Karp à la Pomian to karp z grzybowym farszem nadającym tej rybie oryginalny smak.

Wyjątkowość dania sprawiła, że pojawiły się jego liczne odmiany: filety z karpia z pieczarkami, karp zapiekany w wieńcu z pieczarek, krążki karpia z pieczarkami. Do farszu zaczęto dodawać posiekaną natkę pietruszki, posiekane jajka na twardo, ugotowane i drobniutko posiekane suszone grzyby i cebulkę, a całość zapiekano pod beszamelem.

Tadeusz Przyppkowski stworzył Order Pomiana i powołał Kapitułę Orderu Pomiana. Odznaczenie to przyznawano za wybitne zasługi w dziedzinie podnoszenia poziomu sztuki kulinarnej.

OSTATNI WIELKI POLSKI KUCHARZ

Pisząc o słynnych polskich kucharzach, nie wolno pominąć Władysława Kucharskiego. W licznych wydanych na Zachodzie encyklopediach, nie tylko kulinarnych, znaleźć można nazwiska Marie-An-toine'a Carême'a, Auguste'a Escoffiera, Curnonsky'ego (czyli tak naprawdę Maurice'a Edmonda Saillanda), Henryka Babińskiego, Edwarda Pożerskiego i wielu, wielu innych francuskich (choć czę-sto polskiego pochodzenia) mistrzów rondla. W naszych encyklopediach próżno by szukać nazwisk polskich kucharzy, a już Władysława Kucharskiego nie znajdzie się na pewno. Jego sława przeminęła wraz z nim. Władysław Kucharski był artystą, tyle że tworzył dzieła niezwykle ulotne. Po-mimo wielu próśb nigdy nie spisał receptur swoich mi-strzowskich dań.

Ten wielbiciel i propagator kuchni polskiej odziedziczył zawód po dziadku i ojcu. Był ostatnim z rodu wiel-kich kucharzy i – zdaniem wielu znawców – ostatnim wielkim kucharzem Polski. Gotował dla wielkich tego świata. Karierę rozpoczął przed I wojną światową. Pracował m.in. u księżnej Biszety Radziwiłłowej, księ-cia Bielozińskiego, Wiel-kiego Księcia Mikołaja Mi-kołajewicza, w ambasadzie francuskiej w Warszawie, u komisarza Ligi Narodów w Wolnym Mieście Gdań-sku, a po II wojnie światowej w Domu Polskiej Akademii Nauk i Klubie Dyploma-tycznym w Jabłonie.



Wedle jego słów [...] *utarto się przekonanie, że mało jest potraw rdzennie polskich i można je wymienić jednym tchem, zaczynając oczywiście od bigosu. Tymczasem potraw polskich jest niezliczona ilość, tylko zapomniano o nich.* Władysław Kucharski najbardziej lubił przyrządzać sandacza – „prawdziwie polską

rybę” – na wiele różnych sposobów, kaczkę z kaszą perłową i grzybami, kaczkę nadziewaną makaronem i szynką, budyń z kapusty. Znał ponad 150 przepisów na potrawy z jajek!

Za „jajka Villerois” dostał od Wielkiego Księcia Mikołaja Mikołajewicza złoty zegarek. Co to za przysmak? Są to jajka *mollet* – czyli ugotowane w skorupce na półtwardo, tak aby białko było ścięte, a żółtko płynne i po obraniu ze skorupki usmażone w głębokim tłuszczu. Mistrz układał takie jajko w koszyczku z kartofelków *paille* (cieniutkie frytki) i polewał klarownym sosem pomidorowym.

POLSKIE DANIA W OPISACH CUDZOZIEMCÓW

Staropolskie książki kucharskie przedstawiają nam świat zapomnianych już dziś smaków i aromatów. Odpowiedzi na pytanie, którą staropolską potrawę można uznać za najpopularniejszą w tamtych czasach, najlepiej szukać w obcojęzycznych książkach kucharskich.



Ciekawą lekturę dla poszukiwaczy staropolskiego smaku stanowią obcojęzyczne przepisy na dawne polskie dania. W niemieckiej książce kucharskiej *Ein Köstlich new Kochbuch* z 1598 roku autorstwa Anny Weckerin znajdujemy przepis dotyczący kuchni staropolskiej. Jest to „*Ein Polnischen Hecht*” – czyli szczupak po polsku. Stanowi on jeden z elementów układanki dotyczącej niezwykle popularności przepisu na szczupaka po polsku w ówczesnej Europie. Ta sama potrawa pojawiła się w niemieckich zbiorach receptur już wcześniej, w rękopiśmiennej książce Sabriny Welslerin z 1553 roku i w niezwykle popularnej książce kucharskiej Balthasara Staindla *Ein sehr Künstlichs und nutzlichs Kochbuch* z 1569 roku. Każdy z tych przepisów jest inny. Ich autorzy starali się odtworzyć smak szczupaka po polsku, korzystając z lokalnie dostępnych produktów, bądź tworzyli pewne wariacje na ten temat, dodając dostępne i preferowane przez siebie składniki. Jednak dopiero szczupak według przepisu Anny Weckerin przyrządzony jest w sposób najbardziej zbliżony do polskiego przekazu z pierwszej polskiej książki kucharskiej *Compendium Ferculorum* Stanisława Czernieckiego. W sosie do szczupaka widzimy bogactwo zróżnicowanych i kontrastujących smaków. Bazę sosu stanowi wino, a szczupak gotowany jest uprzednio w occie, zagęstniki to grzanka pszennego chleba, gotowana cebula, czy pietruszka, razem przetarte i rozcieńczone winem. Przyprawy to słodkie korzenie, kwiat muszkatołowy, kuby, chiński gałganat (przypominający w smaku imbir), odrobina cukru oraz duża ilość zaprawionych cytryn.

Ważną pozycją mówiącą wiele o polskich smakach jest wydana w 1671 roku w Norymberdze, a napisana w języku niemieckim książka kucharska Stanisława Prażmowskiego. Wśród tysiąca przepisów zgromadzonych przez autora te oznaczone jako polskie występują częściej niż francuskie, hiszpańskie, włoskie i czeskie. Znajdziemy w niej nie tylko pięć przepisów na szczupaka po polsku, ale także przepis na młoda gęś po polsku, kapłona w polskim sosie, sos do polskich języków (ozorów). Receptury spisane przez Prażmowskiego są wyjątkowym źródłem pozwalającym poznać wyobrażenia na temat kuchni staropolskiej. I tak bazą polskiego sosu do młodej gęsi jest wino zagęszczone ugotowanymi i przetartymi: bułką, jabłkiem i cebulą. Dzięki tym składnikom powstawał gąszcz, czyli gęsty sos. Smak owemu gąszczowi nadawały ostre przyprawy: pieprz, imbir, szafran i kardamon, podkreślone słodyczą cukru z cynamonem. Wart uwagi jest również przepis na kapłona po polsku. (Kapłon to wykastrowany i utuczony kogut, wysoko ceniony ze względu na delikatny smak mięsa). Podstawą sosu do kapłona był bulion zagęszczany cebulą, pietruszką i grzankami pszennego chleba. Doprawiano go szafranem, imbirem, pieprzem i cynamonem.

Natomiast bazę polskiego sosu do języków stanowiły usmażone na smalcu pierniki rozprowadzone mieszanką „pół octu, pół bulionu”. Piernik był kondensacją barokowego smaku, mieszanką akcentów słodkich i pieprznych pochodzących z drogich korzennych przypraw, do których nasi przodkowie mieli z pewnością słabość. Jadali, jak mówi przysłowie: „Pieprzno i szafranno, moja mością panno”. W kuchni barokowej pierniki traktowano jako aromatyczną przyprawę i jako zagęstnik do sosów i polewek podawanych z daniami mięsnymi oraz rybnymi.

Specyficzną cechą wielu „sosów polskich” pojawiających się w niemieckich książkach kucharskich z XVI i XVII wieku jest ich kwaśny smak – budowany najczęściej za pomocą octu lub wina. Kwaśny smak według ówczesnych kanonów uznawano za dobry, pożądany. Stefan Falimirz pisał w swoim zielniku *O ziołach i mocy ich* (1534) o przyrządzaniu zdrowego dania z sumą: *Sum jest rybą podłą i pokarmem ubogich, jednak jeśli będziesz gotował go długo w occie, wtedy będzie smaczniejszy*. Dla poprawienia apetytu i dla zdrowia Falimirz zalecał dosyć gorzki i kwaśny sos ze szczawiu, piołunu, pieprzu oraz kopru włoskiego lub polskiego. Składniki ucierano w moździerzu i rozprowadzano octem. W dawnej polskiej kuchni octu używano ze względu na jego właściwości bakteriobójcze. Uważano też, że pomaga w trawieniu i szybszym wchłanianiu substancji odżywczych.

Wiele o kulinarnych upodobaniach naszych przodków możemy się dowiedzieć z relacji cudzoziemców odwiedzających Polskę. Oto kilka luźno wybranych przykładów.

Juliusz Ruggieri, przebywający w Polsce jako nuncjusz papieski w schyłkowym okresie rządów Zygmunta II Augusta, w raporcie o stanie Polski złożonym papieżowi Piusowi V skrupulatnie wyliczał:

Prócz zboża Polska dostarcza innym krajom lnu, konopi, skór wołowych, miodu, wosku, smoły, potażu, bursztynu, drzewa do budowy okrętów, wełny, bydła, koni, owiec, piwa i pewnego ziela farbiarskiego. [...] Polacy są z natury powolni, lubią próżnowanie i hulanki, najmniejszego nie cierpią przymusu i dlatego może nie przestrzegają zbyt ściśle praw, chociaż są one nader łagodne i pobłażliwe. Mimo to na polu bitwy są nader odważni i żyją długie lata – jeśli niewustrzeżliwość nie skróci im życia. Upijanie się jest u nich chwalebny zwyczajem, niewątpliwym dowodem dobrego wychowania, szczerości – przeciwnie, trzeźwość postrzegana za grubiaństwo bywa oznaką skrytości ducha, podstępności. [...] Jedzą tak dużo mięsa, że jeden Polak zje za pięciu Włochów, co może stąd pochodzi, że jest bardzo tanie, prawie po niczemu, mało zaś jedzą chleba, a nigdy prawie salaty. Dodają wiele korzeni do każdej potrawy, więcej niż każdy inny naród, i używają wiele cukru. Na ucztach i biesiadach dużo piją, w czym przewyższają samych nawet Niemców. Ma Polska [...] wielką obfitość miodu, mianowicie w Litwie, na Rusi, w Prusiech i Mazowszu, gdzie oprócz pasiek w pobliskości domów chowają pszczoły w lesie, w umieszczonych na ten cel ulach na wierzchołku wysokich sosen z drzewiczkami, które się otwierają w czasie pobierania miodu, z którego sycą napój podobny do wina. [...] stawy są błotniste, ryba z nich niesmaczna, równie jak z Morza Bałtyckiego, której można za talara dostać wóz cały.

Inny Włoch – Fulwiusz Ruggieri – poseł Watykanu, który odwiedził nasz kraj w 1565 roku, pisał, że Polacy:

Piją dużo piwa, ale nie robią go jak Niemcy lub Prusacy z jęczmienia i chmielu, lecz z pszenicy zmieszanej z żytem, orkiszem i owsem, do których mało bardzo chmielu dodają, i dlatego piwo polskie nie jest tak gorzkie jak niemieckie i daleko smaczniejsze, a im z gorzej robi się wody, tym lepsze. (Relacje nuncjuszów)

W 1621 roku monsignore Cosimo de Torres, pisząc o ścisłym przestrzeganiu postów przez Polaków, informuje:

Mieszkańcy są bardzo pobożni i tak ściśle post zachowują, że gdyby nieświadomy tego zwyczaju podróżny jadł w ich obecności w piątek jaja lub nabiął, naraziłby się na niebezpieczeństwo utraty życia. [...] ryb nie gotuje się inaczej jak tylko w winie, a świeżego lososia koniecznie w samym burgundzie. (Relacje nuncjuszów)

Francuski inżynier wojskowy podróżnik i kartograf Guillaume le Vasseur de Beauplan, który od roku 1631 mieszkał w Polsce przez 17 lat, przygotowując mapy i budując liczne twierdze na Ukrainie i Podolu, choć niezbyt cenil polską kuchnię, pisał jednak

[...] jest coś, w czym Polacy nas bardzo przewyższają [...]. Albowiem prócz tego, że w kraju tym jest bardzo wiele ryb, przyrządzają je tak znakomicie i dodają im jakiegoś smaku tak wybornego, że u najbardziej przejedzonych ludzi budzi się na nie apetyt. Przewyższają tym wszystkie narody, a nie jest to jedynie moje zdanie, mój gust, lecz sądzą tak wszyscy Francuzi i inni cudzoziemcy, którzy byli u nich podejmowani, wszyscy są tej samej myśli [...]. Natomiast nie wzbudził jego zachwytu groch ze słoniną i dziwił się Francuz: [...] takim cieszy się powodzeniem, że goście raczą się nim do końca biesiady i czuliby się pokrzywdzeni, gdyby przypadkiem pominięto jego podanie do stołu. [...] Na półmiskach znajdują się także pasztety mięsne, jak również mięsiwa wołowe, cielęce, baranie oraz drób – już bez sosu i tak znakomicie przyprawione solą i korzeniami, że zbędna jest solniczka, której też brak na stole. W miarę opróżniania się półmisek podaje się dalsze, np. z kapustą i kawałkami solonej słoniny, z kaszą jaglaną lub kluskami. Potrawy te – podobnie jak zawieszisty sos uzyskany z korzenia zwanego chrzanem, utartego i zaprawionego octem – uchodzą za najlepsze smakotyki. [...] Polacy w czasie obiadu piją tylko piwo w ogromnych sklenicach [...]. A tak lubią ucztować, że Po czterech lub pięciu godzinach tej szlachetnej, a znoej pracy niektórzy z biesiadników zasypiają na miejscu, inni znikają, by pozbyć się nadmiaru płynów, lecz wracają co rychlej zdaniejsi do dalszej rozrywki, inni wreszcie zabawiają towarzystwo opowiadaniem o sukcesach odniesionych w podobnych okolicznościach.

O tym, co jedli i pili Polacy w XVI i XVII wieku, dowiadujemy się ze wspomnień doktora Bernarda O'Connora. Ten prześladowany w Anglii katolik przyjechał do nieznanego sobie Polski. Przez jakiś czas był lekarzem króla Jana III Sobieskiego. Miał dar obserwacji, poza tym wiele zawdzięczał rozmowom z wybitnymi przedstawicielami polskiego życia politycznego i kulturalnego, a przede wszystkim z samym monarchą. Owocem jego przemyśleń było dwutomowe dzieło *The History of Poland in several letters to persons of quality* wydane w Londynie w 1698 roku. Otóż jego zdaniem:

Polacy rzadko kiedy są głodni, zimnych potraw nie używają wiele, z rana kobiety i mężczyźni jedzą grzane piwo z jajami, imbirem i cukrem. Lubią marynowane prosięta, jednak sos ich nie jest najsmaczniejszy. Zawsze na obiad musi być groch rozcierany z wieprzowiną. Jedzą wszelkie rodzaje grzybów, które nie są w Polsce tak szkodliwe jak w innych krajach. Równie jak mleko z maku – tego nawet lud prosty używa na polewki i sosy. Tłoczą olej z maku, rzepaku, konopi, używają go w dni postne. Mięso nie bardzo gotują – stąd lepszy jego smak. Sosy ich różne od naszych: żółte z szafranu, białe ze zsiadłego mleka, szare z cebuli, czarne z powidel sliwkowych. Sosy zaprawiają pieprzem, cynamonem, cukrem, gałką muszkatołową, oliwkami, śliwkami. Używają nader obficie przypraw korzennych, wydając na nie znaczne sumy.

Najpiękniejsze zboża rodzą się w Polsce. Chleba jedzą mało, za to dużo ogrodnów w wyborze przyprawionych. Z rozmaitych zbóż umieją robić kasze, które są smacznym i wybornym pokarmem. Pospólstwo prawie tylko tym żyje. Zwykli siekać kapustę, posypywać solą i przywalać kamieniami. Tym sposobem może się do roku trzymać. Udając się na ucztę goście przynoszą własne łyżki i noże. Serwety są do obrusów przyszywane. Gdy wszyscy siadają do stołu, zamykają dokładnie drzwi – aż do czasu, gdy wszyscy najedzeni wstaną od stołu. Po skończonej biesiadzie długo jeszcze w innym pomieszczeniu piją, rozmawiają i tytoń palą. Dla dymu ochłodzenia mają szklane banie z wodą, przez które cybuch przechodzi. W tym kraju spełnianie licznych toastów różnymi, gęstymi kielichami jest w takiej ilości, że kto tego nie rozumie, niechaj lepiej w domu siedzi! Sprawdzają wino z różnych krajów, ale węgierskie największe ma wzięcie. Nadto wzięcie mają miody białe i ciemne.

Białe zowią lipcem. Rozmaite dereniaki, wiśniaki, maliniaki mieszają z miodem i tak zaprawione pijają. Piwa, wina i wódek warzą rozmaite gatunki. Co niedziela, osobliwie zimą, wszyscy włościanie w karczmach zgromadzać się zwykli, gdzie takie tam pijaństwo, tańce i krzyki, że podróżny w żaden sposób oka zmrużyć nie może.



Nawet na temat jednego produktu różne były opinie cudzoziemców. Fryzjczyk Ulryk von Werdum z francuskim szpiegiem księdzem Jeanem de Courthonne'em podróżował po I Rzeczypospolitej, organizując opozycję magnacką przeciw Michałowi Korybutowi Wiśniowieckiemu. Prowadził pamiętnik, z którego wynika, że: *Soli i korzeni żaden naród nie używa tak obficie. Dlatego nie stawiają solniczki na stół. [...] w całej Polsce nie znajdziesz prawie chleba dobrze wypieczonego.*

Z kolei Johann Joseph Kausch, niemiecki lekarz pracujący w XVIII wieku we Wrocławiu i Miliczu, uważał, że: *[...] dwie rzeczy są w Polsce tak znakomite jak nigdzie indziej: chleb i kawa.*

W drugiej połowie XVIII wieku Polska cieszyła się sporym zainteresowaniem Francuzów. Opinie o naszym kraju formułowały rozmaite środowiska: encyklopedyści, podróżnicy, filozofowie, dyplomaci, wojskowi. Myślę, że warto tu wspomnieć o tych zawartych w książce *Obserwator w Polsce*. Jej autor Hubert Vautrin to Lotaryńczyk, który przebywał w Polsce w latach 1777–1781 jako wycho-

wawca młodocianego generała artylerii litewskiej Kazimierza Nestora Sapiehy. Do wyjazdu do Polski skłoniła go, być może, pamięć o oświeconym i łaskawym panowaniu w Lotaryngii Stanisława Leszczyńskiego, ale pobyt w domu Sapiehów na pewno mu się nie spodobał. Toteż obraz Polski zawarty w jego książce wydanej dopiero w 1807 roku ma charakter pamfletu, bo autor rozwija w niej [...] cytat z *Juwenala*: „Jeśli chcesz poznać obyczaje rodzaju ludzkiego, wystarczy ci jeden dom”.

Opisując dość szczegółowo sposób odżywiania się Polaków, wylicza polskie specjalty:



Nie wiem, czy istnieje w Polsce specjalna kuchnia, wiadomo tylko, że są ulubione potrawy, w których dominuje smak kwaśny lub słodki. Należą do nich: barszcz, rodzaj zupy składającej się z kawalczków drobiu i wody zakwaszonej sfermentowaną jarzyną, buraczki – są to buraczki cukrowe sfermentowane podobnie jak kapusta kiszona, rosół, czyli zupa na mięsie zasypana krupami (tu trzeba zaznaczyć, że Polacy nie drobią chleba do zupy); pierogi, gotowane na wodzie nadziewane ciasto kształtu grzebienia koguciego lub tódky [...]. Jada się jeszcze w Polsce ze smakiem ogórki kiszzone z koprem i solą – podają to zamiast korniszonów. Bardzo cenione są polewki piwne [...]. Soli i wszelkiego rodzaju korzeni żaden naród nie używa tak obficie jak Polacy.

I na koniec kilka zdań oceniających polską (a właściwie warszawską) kuchnię, napisanych przez Fritza Wernicka, który w 1875 roku przyjechał do Polski, aby napisać reportaże o naszym kraju dla „Danzinger Zeitung”. Wszelkoniennie wykształcony i byławy w świecie dziennikarz wiele czasu spędził w restauracjach, barach, cukierniach i na domowych przyjęciach. Zachwyił się polską kuchnią, choć dostrzegł jej treściwość.

W kuchni polskiej szerokie zastosowanie znajdują tłuszcze, mocne przyprawy, cebula. Nie jest łatwo przyzwyczać się początkowo do ciężkostrawnych, szybko tuczających pokarmów [...]. Ziemniaki podaje się najczęściej tłuczone z masłem, mięso pływa w tłustych sosach; ulubiona tu zupa skomponowana z wywaru mięsa i czerwonych buraków, zabieleną gęstą, kwaśną śmietaną bywa niekiedy dla zdrowia szkodliwa i wymaga od żołądka znacznej odporności.

Kuchnia warszawska ma do dyspozycji wysmienitej jakości produkty, które potrafi umiejętnie przetworzyć na doskonałe dania. Jest przy tym nad wyraz esencjonalna i tłusta.

Tylko w Polsce doborowe i tłuste indyki mają wyborny i niepowtarzalny smak, zwłaszcza że do pieczenia nie żałuje się masła, które nadaje kruchość i nasycia delikatne mięso.

[...] specjał to godny salonów, łagodnie rozplywający się w ustach pączek, ów cudowny amalgamat jajek, masła i prawdziwej kremowej śmietanki.

Nie podobały mu się natomiast ryby:

Warszawska kuchnia odczuwa tylko dotkliwie brak dobrych ryb. Dania rybne uchodzą za artykuł zbytku. Nawet w gospodarstwach domowych wybór ich jest mało urozmaicony, ponieważ zaopatrzenie rynku nie pokrywa jego zapotrzebowania. Sprowadzane masowo zwłaszcza w okresie wielkanocnym śnięte ryby z Morza Bałtyckiego na ogół rzadko trafiają na stół nawet zamożnych domów. Spożywa się tedy z apetytem karpie hodowane w rodzimych stawach.

Kuchnia „warszawska” barwnie opisywana przez Fritza Wernicka była jedną z przodujących europejskich kuchni narodowych. Z niej wywodzi się bezpośrednio współczesna kuchnia polska.

Gusty smakowe wszystkich narodów formowały: tradycja, przyzwyczajenia i podświadome dążenie do jedzenia pokarmów przeciwdziałającym chorobom. Stąd w naszym klimacie takie upodobanie do kiszzonej kapusty, kwasów, kasz, zawierających wartościowe składniki ryb i mięs, głównie dziczyzny. Do przyrządzanych potraw dodawano wiele pikantnych przypraw i ziół, powszechnie używano cebuli i czosnku, jedzono duże ilości soli. Wielkim uznaniem kuchni staropolskiej cieszyły się octy, chrzan, musztarda i pieprz, lubowano się w piklach, sosach, ostrych marynatkach. Doskonale przyrządzone kiszzone ogórki i kapusta stały się przysmakiem narodowym.

W rezultacie charakterystyczne smaki kuchni polskiej to kwaśność, ostrość, słoność. Przez wieki była nasza kuchnia przedmiotem najróżniejszych ocen – od pełnych zachwyty po negatywne. I tak jest do dziś.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Praca zbiorowa
Panel ekspertów 24 sierpnia 2012 roku w Toruniu pod kierunkiem
prof. Jarosława Dumanowskiego: Jarosław J. Pająkowski,
Eugeniusz Mientkiewicz, Marek J. Szczygielski.

Walidacja programu praktyk w czasie panelu ekspertów
15–16 sierpnia 2014 roku w Zastawnie pod kierunkiem
Hanny Szymanderskiej: Eugeniusz Mientkiewicz,
Małgorzata Frajberg, Grażyna Uścińska, Piotr Lipka.

5.

**PROGRAM 10-DNIOWYCH PRAKTYK
W PRZEDSIĘBIORSTWACH DLA NAUCZYCIELI
I NAUCZYCIELEK PRZEDMIOTÓW ZAWODOWYCH
ORAZ INSTRUKTORÓW I INSTRUKTOREK
PRAKTYCZNEJ NAUKI ZAWODU KSZTAŁCĄCYCH
W ZAWODZIE KUCHARZ I KELNER ORAZ
ZAWODACH POKREWNYCH
W PROJEKCIE „KUCHARZ DOSKONAŁY”.
DZIEDZICTWO KULINARNE W PRACY
NAUCZYCIELI SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH**



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



WPROWADZENIE

Program „Kucharz Doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych polegał na zorganizowaniu i przeprowadzeniu dwutygodniowych praktyk dla nauczycieli szkół gastronomicznych i czynnych instruktorów nauki zawodu w restauracjach specjalizujących się w kuchni tradycyjnej i regionalnej. Celem praktyk było wdrożenie do stosowania w pracy nauczycieli historyczno-kulturowej wiedzy o dawnej kuchni polskiej.

Polska gastronomia po latach stagnacji rozwija się dziś, wykorzystując przede wszystkim obce wzory. Mimo częstego przywoływania tematu dziedzictwa kulinarnego przez przedstawicieli środowisk gastronomicznych wiedza na ten temat, a zwłaszcza związane z tą dziedziną praktyczne umiejętności zawodowe są ciągle ograniczone. Wynika to przede wszystkim z braku solidnej, opartej na systematycznych badaniach i przetworzonej na materiał dydaktyczny wiedzy. W praktyce jest ona zastępowana przez stereotypowe wyobrażenia i anegdoty. Jednocześnie dziedzictwo kulinarne, związane z nim tradycje i konstruowane w tej sferze wartości stają się na naszych oczach coraz ważniejszym elementem tożsamości o istotnym znaczeniu kulturowym, społecznym i gospodarczym.

W Europie i wielu krajach świata stało się ono jednym z podstawowych, wysoko cenionych, a co chyba najważniejsze – powszechnie zrozumiałych i niekontrowersyjnych wyróżników narodowych i regionalnych. Jedzenie oraz kuchnia, zajmując ważne miejsce we współczesnej kulturze popularnej, stały się uniwersalnym, wzbudzającym





powszechne zainteresowanie i atrakcyjnym nośnikiem najróżniejszych treści, co z powodzeniem można wykorzystać nie tylko w reaktywowaniu i rozwijaniu polskiej sztuki kulinarnej, lecz także w tworzeniu rozpoznawalnych produktów i marek turystycznych oraz w celach promocyjnych.

W krajach o ugruntowanej renomie kulinarnej elementy historyczno-kulturowej wiedzy w tej dziedzinie są obecne w różnych przedmiotach nauczania (historia, literatura, sztuka – por. te elementy w programie nowego makrokierunku gastronomia – sztuka kulinarna na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie) i na różnych etapach kształcenia kucharzy, co prowadzi do pogłębienia umiejętności praktycznych i profesjonalnej specjalizacji oraz przyczynia się do kształtowania świadomej, twórczej i aktywnej postawy nauczycieli, uczniów oraz absolwentów.

Rozwijana ostatnio refleksja nad dziedzictwem kulinarnym i gromadzona dokumentacja umożliwiają popularyzację wiedzy opartej na systematycznych badaniach i wprowadzenie nowych elementów do kształcenia zawodowego kucharzy. Publikowana dokumentacja historyczno-etnograficzna i etnobotaniczna ukazuje bogactwo i zróżnicowanie polskiej kuchni, w powszechnej opinii monotonnej, tłustej, pozbawionej wyrazu i składającej się z kilku zaledwie dań, takich samych w całym kraju.

Odkrywana w ostatnich latach kuchnia historyczna, nieco lepiej poznane kuchnie regionalne oraz wiedza związana z użytkowaniem zapomnianych gatunków, ras i odmian dają możliwość wzbogacenia polskiej gastronomii o elementy oryginalne, własne i cenione we współczesnym dyskursie żywieniowym (zróżnicowanie, odrębność i związana z tym świadomość kucharza twórcy, zwią-

zek z regionem i jego zasobami naturalnymi, historią i kulturą, elementy biodyweryfikacji oraz działania proekologiczne).

Dawna kuchnia, jeszcze niedawno zapomniana, paradoksalnie wydaje się dziś aktualna, wręcz nowoczesna z punktu widzenia i dietetyki, i sztuki kulinarnej. Oparta była w dużej mierze (ze względu na rygorystycznie przestrzegane posty) na daniach z ryb słodkowodnych (zwłaszcza gotowanych w sosach kwaśnych, słodkich i ostrych) i różnego rodzaju drobiu. Wieprzowina nie pojawiała się w niej zbyt często. Uwagę zwracają bogactwo i jednocześnie prostota „polewek” (lekkich i szybkich w przygotowaniu zup gotowanych na dwóch, trzech podstawowych składnikach) oraz zróżnicowanie produktów roślinnych (wiele odmian zbóż, szerokie zastosowanie kaszy jaglanej i gryczanej, pęczaku, grochu, soczewicy, obecność zapomnianych dziś roślin uprawnych i dzikich (np. beru, manny, kucmerki, pasternaku, rzepy, brukwi, ziół, kwiatów i owoców)).

Uczestnicy projektu „Kucharz Doskonały. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych”, pracując pod okiem doświadczonych szefów kuchni, przygotowywali zestawy posiłków złożonych z dań pochodzących z historycznej kuchni staropolskiej, z kuchni regionalnych i tradycyjnej kuchni polskiej.

Inspiracje zaczerpnięte z zapomnianej kuchni staropolskiej (oparte na materiale historycznym z wieków XVII i XVIII, a nie na potocznych wyobrażeniach z XX wieku) są tylko częścią tego materiału, który uzupełniamy o różne produkty sezonowe i przygotowywane z nich potrawy, dania regionalne oraz tradycyjne. Zaproponowane menu i receptury stanowiące przedmiot pracy uczestniczek i uczestników projektu mogą być uzupełniane dodatkami sezonowymi bądź charakterystycznymi produktami z danego regionu, zwłaszcza ziołami i roślinami zielnymi (lubczyk, estragon, rozmaryn, młoda pokrzywa, młoda lebioda, mniszek lekarski, szczaw, czosnek niedźwiedzi, różne rodzaje mięty, tatarak do kandyzowania), owoce (różne, zwłaszcza rodzime, odmiany jabłek, śliwek i gruszek, owoce lasu, owoce dziko rosnące).

Proponowane zróżnicowane menu jest oparte, zgodnie z historycznym charakterem kuchni polskiej, na rybach, głównie słodkowodnych, wołowinie i cielęcinie, różnych rodzajach drobiu (m.in. kapłony, kaczki, gęsi) i w mniejszym stopniu na wieprzowinie.

Praktyczna realizacja zaproponowanych receptur ma na celu wdrożenie do stosowania tych umiejętności w pracy dydaktycznej i do powiększenia liczby wykorzystywanych produktów i potraw.

- 67•Rosół z pręgi wołowej
- 68•Jesiotr na parze z rosyjskim sosem
- 69•Pstrąg na niebiesko z pasternakiem
- 73•Pascha
- 75•Paszтет w cieście kruchym
- 78•Perduty (jaja w koszulkach)
na szpinaku lub jarmużu
- 80•Szczupak po polsku (dla 4 osób)
- 81•Zupa z rybek (Kulerski)
- 81•Dzyndzałki warmińskie
- 83•Zefir jabłeczny
- 83•Sielawa marynowana
- 84•Pierś z kaczki z sosem jeżynowym lub z jarzębiną
- 87•Figatelle (dla 4 osób)
- 88•Polewka rozmarynowa (dla 4 osób)
- 89•Przepiórki z ziołami faszerowane
- 89•Pierekaczewnik z gotowaną wołowiną
- 92•Jabłka smażone (dla 4 osób)
- 94•Gęś w winie na zimno (dla 4 osób)
- 94•Karp ze świeżymi grzybami
- 94•Podlaska baba ziemniaczana
- 97•Bydlinki z jajami na toście
- 97•Kasza z czekoladą
- 98•Barszcz codzienny
- 99•Bigosek z ryb pieczonych
- 100•Śląskie purée
- 100•Potrawka z jabłek
po radziwiłłowsku (dla 2 osób)
- 100•Lin w galarecie z cielęcina
- 101•Gołąbki z warzywami
- 102•Gruszki warzone (dla 4 osób)
- 103•Krupnik przecierany
- 104•Sztufada tradycyjna (dla 10 osób)
- 105•„Pierozki” drożdżowe (pączki)
z nadzieniem różnym smażone w tłuszczu (dla 12 osób)

- 106•Rosół z koguta z imbirem i tymiankiem
- 107•Perliczka z tymiankiem i czosnkiem
- 108•Węgorz w buraczkach z chrzanem
- 108•Leszcz w wiśniach
- 108•Arkas
- 109•Zupa śliwkowa po toruńsku z grzankami piernikowymi (dla 12 osób)
- 111•Udziec sarni z purée z pieczonej pietruszki
- 111•Polewka z gruszek z twarogiem lub serem feta (dla 10 osób)
- 112•Ozór wołowy w galarecie
- 112•Gęś z czosnkiem w migdałach (dla 8 osób)
- 114•Rolada z królika z wątróbką
- 114•Jarmarczne żeberka
- 116•Zupa grzybowa
- 116•Zupa z królika
- 117•Zupa czekoladowa (dla 10 osób)
- 117•Karp w polskim sosie (dla 8 osób)
- 118•Marcepan biały z piany cukrowej
- 118•Majonez z indyka
- 120•Bliny z kawiozem
- 120•Zrazy warmińskie ze słoniną i z sosem grzybowym
- 123•Zupa z soczewicy
- 124•Kaczka z jabłkami i pyzy wielkopolskie na parze
- 125•Pampuchy
- 125•Baba drożdżowa
- 127•Śledzie tradycyjne w śmietanie
- 128•Śledzie w przyprawach korzennych
(w olejach regionalnych: rzepakowym, konopnym, rydzowym)
- 130•Śliwki w boczku
- 131•Szandar borowiacki
- 132•Flaki po warszawsku
- 132•Gruszki lub jabłka w cieście francuskim
- 133•Barszcz z kiszonych buraków
- 133•Bitki wołowe w miodzie pitnym
- 134•Piróg biłgorajski (obszański)
- 134•Raki po radziwiłłowsku
- 135•Bazant nadziewany sarniną
- 135•Gicz jagnięca z ziołami

136•Żur

136•Kapłon lub kogut smażony na słodko

137•„Paszтет” migdałowy po radziwiłłowsku

137•Paszтет z antrykotu wołowego z marmoladą z owoców sezonowych

138•Szczupak na szaro

139•Klopsy królewskie (dla 2 osób)



Bibliografia i materiały

Informacje, wskazówki i materiały na stronie projektu: <http://doskonalykucharz.eu>.

Stefan Czerniecki, *Compendium Ferculorum albo zebranie potraw*, opracowanie i wydanie Jarosław Dumanowski, Magdalenka Spychaj z przedmową S. Lubomirskiego, Monumenta Poloniae Culinaria, t. I, Warszawa 2009, 2010, 2012.

Moda bardzo dobra smażenia różnych konfektów i innych słodkości, a także przyrządzania wszelkich potraw, pieczenia chleba, i inne sekreta gospodarskie i kuchenne, opracowanie i wydanie Jarosław Dumanowski i Rafał Jankowski, Monumenta Poloniae Culinaria, red. J. Dumanowski, t. II, Warszawa 2011.

Jarosław Dumanowski, Andrzej Pawlas, Jerzy Poznański, *Sekrety kuchmistrzowskie Stanisława Czernieckiego. Przepisy z najstarszej polskiej książki kucharskiej z 1682 roku*, Muzeum Pałac w Wilanowie, Warszawa 2010.

Jarosław Dumanowski, *Tatarskie ziele w cukrze, czyli staropolskie słodycze*, Muzeum Pałac w Wilanowie, Warszawa 2011, s. 91.

Jan Szyttler, *Kucharz dobrze usposobiony*, t. I-II, Wilno 1830, dostępne na: <http://www.wbc.poznan.pl/dlibra/doccontent?id=179343&from=FBC>.

Lucyna Ćwierczakiewiczowa, *365 obiadów za pięć złotych*, Warszawa 1898, dostępne na: http://ebuw.uw.edu.pl/dlibra/docmetadata?id=653&from=&dirids=1&ver_id=&clp=1&QI.

Lucyna Ćwierczakiewiczowa, *Jedynie praktyczne przepisy konfitur, różnych marynat, wędlin, wódek, likierów, win owocowych, miodów oraz ciast przez Autorkę 365 obiadów*, Warszawa 1885, dostępne na: http://ebuw.uw.edu.pl/dlibra/docmetadata?id=377&from=&dirids=1&ver_id=&clp=4&QI=B21A7E3E299AB3B18A1CAC5951168BD6-18.

Mirosław Drewniak, *Przewodnik kulinarny. Polska*, Pascal, Bielsko-Biała 2006.

Hanna Szymanderska, *Kuchnia polska. Potrawy regionalne*, Świat Książki, Warszawa 2010.

„Kuchnia staropolska”, numer specjalny „Mówią wieki” 12, 2009 (599), dostępny na: <http://www.mowiawieki.pl/index.php?page=biezacy&numerek=46>.

Łukasz Łuczaj, *Dziki rośliny jadalne Polski*. Przewodnik survivalowy, Krosno 2004.

Program etnobotaniczny z pokazami kulinarnymi „Dziki obiad Łukasza Łuczaja”; <http://www.youtube.com/watch?v=YrZH9tFwgCI&feature=relmfu>.

WYKAZ PORUSZANYCH TEMATÓW

L.p.	Nazwa zajęć edukacyjnych	Wymiar godzin zajęć edukacyjnych
1.	Wprowadzenie, logistyka. Zasady BHP w związku z nowym miejscem pracy, zapoznanie się z zapleczem kuchennym, wyposażeniem technicznym i salą restauracyjną.	2
2.	Wprowadzenie, cele projektu. Zapoznanie się z założeniami praktyk (podsumowanie udostępnionych informacji): elementy wiedzy historyczno-kulturowej i etnobotanicznej w pracy nauczycieli.	1
3.	Organizacja pracy i projektowanie menu. Zapoznanie się z recepturami potraw historycznych, tradycyjnych, regionalnych, rola i dostępność produktów regionalnych, tradycyjnych i sezonowych; kalkulacja kosztów, możliwości zaopatrzenia.	2
4.	Praca w kuchni. Zupy i bazy do sosów, produkty tradycyjne, sezonowe i regionalne, realizacja receptur historycznych, tradycyjnych, i regionalnych.	10–12
5.	Praca w kuchni. Dania rybne i mięsne, dobór produktów, realizacja receptur historycznych, tradycyjnych i regionalnych.	18–20
6.	Praca w kuchni. Dania warzywne, mączne i wegetariańskie, dobór produktów, realizacja receptur historycznych, tradycyjnych i regionalnych.	12–14
7.	Tradycyjne przetwórstwo. Dawne techniki przetwarzania i konserwowania jako element pracy w kuchni tradycyjnej: kiszenie, wędzenie, suszenie, peklowanie.	10
8.	Praca w kuchni. Desery i wyroby cukiernicze w kuchni historycznej i regionalnej.	10
9.	Dekoracja oraz prezentacja potraw, współpraca z grupą kelnerską. Aranżacja i podawanie potraw, współpraca z grupą kelnerską i ćwiczenie zadań kelnerów w aspekcie zwyczajów kuchni historycznej, tradycyjnej i regionalnej.	5
10.	Imprezy okolicznościowe. Planowanie, proponowanie i udział w realizacji imprez okolicznościowych opartych na tradycjach kuchni historycznej, tradycyjnej i regionalnej.	10
	Razem	82

Dzień 1

Obiad

- * Rosół z pręgi wołowej i sztuka mięsa (z sosem chrzanowym)
- * Pstrąg na niebiesko z pasternakiem
- * Jesiotr na parze z sosem rosyjskim
- * Pascha

Kolacja

- * Paszтет w cieście kruchym
- * Perduty (jaja w koszulkach)
- * Szczupak po polsku

Rosół z pręgi wołowej

- ✓ 1 duża włoszczyzna
- ✓ gałązka lubczyku
- ✓ ziele angielskie i liść laurowy
- ✓ 2 średniej wielkości „podpalone” cebule
- ✓ 0,3 litra śmietany 30% (preferowana nie UHT)
- ✓ ok. 100 g świeżego kłącza imbiru
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 100 g smalcu
- ✓ 2 kg pręgi wołowej pociętej na kawałki około 20-dekagramowe i podsmażonej na złoty brąz (ew. antrykotu z tłuszczem)
- ✓ ok. 5 gałązek tymianku
- ✓ sok z ½ cytryny

Do garnka z 10 litrami osolonej wody dodajemy liść laurowy, ziele, sól, pieprz, cebulę oraz włoszczyznę i gotujemy wywar warzywny. Kiedy warzywa są miękkie, wyjmujemy je i wkładamy podsmażone kawałki wołowiny. Gotujemy je na wolnym ogniu, aż zmiękną. W tym czasie kroimy warzywa w kostkę. Pod koniec gotowania dodajemy tymianek i nakłuty w paru miejscach imbir. Aby przygotować sos chrzanowy, zagotowujemy śmietanę, przyprawiamy ją solą i pieprzem, redukujemy, dopóki nie zgęstnieje i rozrzedzamy 100 ml wywaru. Dodajemy utarty korzeń chrzanu i po lekkim wystudzeniu sok z połowy cytryny. Podajemy z gotowanym ziemniakami lub chlebem.

Jesiotr na parze z rosyjskim sosem

- ✓ 1 kg jesiotra (filet bez skóry)
- ✓ 60 g kaparów
- ✓ 150 g ogórków kiszonych
- ✓ 100 g masła
- ✓ 250 ml wina
- ✓ 3 szczypty pieprzu cytrynowego
- ✓ mały pęczek kopru
- ✓ dobra sól morską w płatkach
- ✓ 1 cytryna
- ✓ 75 g miodu



Jesiotra oprószamy pieprzem cytrynowym (najlepiej domowym), skrapiamy sokiem z cytryny na 15 minut przed parowaniem. Wkładamy filety do parownika i parujemy w zależności od grubości filetu od 4 do 6 minut, kontrolując kilka razy stopień ścięcia ryby. Filet po ugotowaniu musi być soczysty w środku (idealny będzie filet z lekką nitką niedogotowania w środku). Jest to ważne z uwagi na specyficzną konsystencję jesiotra, zwłaszcza sztuk powyżej 3–4 kg. Przegotowane mięso ryby tej wielkości nie jest smaczne. Kiedy ryba jest prawie gotowa, wlewamy na patelnię białe wino, dodajemy kapary i ogórek, redukujemy płyn o połowę, odstawiamy z gazu. Wrzucamy masło o pokojowej temperaturze wraz z pociętym koperkiem i czekamy na roztopienie masła. Mieszając intensywnie, tworzymy emulsję, którą polewamy rybę.

Pstrąg na niebiesko z pasternakiem

- ✓ 4 pstrągi po 300 g każdy
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 1 cytryna
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 gałązka tymianku
- ✓ 100 ml białego octu winnego
- ✓ ½ kostki masła
- ✓ 2 łyżki natki pietruszki
- ✓ liść laurowy
- ✓ kilka ziaren pieprzu
- ✓ sól, pieprz

Ryby sprawiamy, czyszcimy ich brzuszki, ale nie czyszcimy z łusek. Nie myjemy tuszek, by zachować śluz na skórze. Warzywa kroimy w plasterki, układamy na dnie brytfanki do ryb, dodajemy przyprawę, zalewamy wodą, doprawiamy octem i zagotowujemy. Zmniejszamy ogień, ryby układamy na sicie i zanurzamy w wywarze. Doprowadzamy ostrożnie do zawrzenia, zdejmujemy z ognia i pozostawiamy na 10 minut. Warzywa wykładamy na talerze, układamy na nich ryby, polewamy stopionym masłem, przybieramy ziołami.









Pascha

- ✓ 800 g świeżego twarogu
- ✓ 4 żółtka
- ✓ 300 g cukru
- ✓ 200 ml śmietanki kremowej
- ✓ 200 g masła
- ✓ 100 g obranych i drobno posiekanych owoców kandyzowanych
- ✓ 100 g obranych i drobno posiekanych migdałów
- ✓ 100 g wymoczonych i odcisniętych rodzynków sułtańskich
- ✓ drobno posiekana skórka z 1 cytryny
- ✓ ½ drobno posiekanej laski wanilii

Dekoracja:

- ✓ 50 g wiśni z konfitury
- ✓ 50 g anżeliki kandyzowanej (arcydziegła)
- ✓ 50 g kandyzowanej cykaty (skórka drzewa cytrynowego)

Świeży twaróg umieszczamy w gęstym muślinowym woreczku i zawieszamy w chłodnym miejscu na 12 godzin, by odsączyć nadmiar serwatki, po czym dwukrotnie przefasowujemy go przez sito. Żółtka ucieramy z cukrem na pulchną masę. Dodajemy śmietankę i stale mieszając, ogrzewamy na bardzo małym ogniu do temp. 80 st. C. Dodajemy masło, twaróg, kandyzowane owoce, bakalie i wanilię. Bardzo starannie mieszamy.

Dno i ścianki specjalnej dziurkowanej misy lub durszlaka wykładamy 2–3 warstwami gęstego muślinu lub gazy. Przekładamy masę do formy i wstawiamy do większego naczynia, do którego będzie ściekać płyn. Zostawiamy w lodówce na 12 godzin. Po dokładnym odsączeniu i ściśnięciu paschy wyjmujemy ją z formy, umieszczamy na półmisku i dekorujemy.





Paszтет w cięście kruchym

- ✓ 2 kg antrykotu wołowego lub mostka ze sporą ilością tłuszczu
- ✓ 500 g łopatki wieprzowej
- ✓ 4 cebule (ok. 250 g)
- ✓ 2 duże marchwie
- ✓ 15 ml czerwonego wytrawnego wina
- ✓ majeranek
- ✓ 1 szczypta gałki muszkatołowej
- ✓ 5 ząbków czosnku
- ✓ 50 ml wódki czystej (opcjonalnie anyżowa)
- ✓ 500 g mąki
- ✓ 50 g drożdży świeżych
- ✓ 200 g masła
- ✓ 250 ml kwaśnej śmietany
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ 50 ml mleka
- ✓ 3 jaja
- ✓ 50 g masła (roztopionego)
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 4,5 litra wywaru drobiowego
- ✓ 1 bułka
- ✓ 50 ml koniaku
- ✓ 7–9 listków dobrej żelatyny lub 2 łyżeczki agaru w pyłku
- ✓ sól, pieprz



Do garnka z gotującym się wywarem drobiowym dodajemy mięso. Gotujemy na wolnym ogniu do zmięknienia, po czym dodajemy pokrojone w kostkę warzywa i gotujemy, aż zmiękną. Odlewamy nadmierną ilość wywaru, studzimy całość, dodajemy wino, doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Wlewamy wódkę. Całość mielimy w maszynce o bardzo drobnych oczkach. Następnie pozwalamy masie ostygnąć. Przygotowujemy ciasto. Z cukru, drożdży i mleka wyrabiamy rozczyń. Do wyrośniętego rozczyń dodajemy mąkę, kwaśną śmietanę, łyżeczkę soli i masło. Ciasto zagniataemy i zostawiamy do wyrośnięcia. W międzyczasie przygotowujemy galaretkę. Do 0,5 litra pozostałego wywaru drobiowego dodajemy koniak, sól, pieprz do smaku oraz rozpuszczone liski żelatyny. Wąłkujemy ciasto, wylepiamy nim formę paszтетową wyłożoną papierem wysmarowanym roztopionym masłem, wkładamy masę paszтетową, zamykamy ciastem całość od góry. Za pomocą małego krążka gastronomicznego przygotowujemy kominek na galaretkę i wkładamy do pieca (na 170 st. C i ok. 50 minut). Kiedy paszтет jest upieczony, studzimy go i wlewamy galaretkę przez kominek.





Perduty (jaja w koszulkach) na szpinaku lub jarmużu

- ✓ 10 jaj
- ✓ 2 pęczki szpinaku
(lub 2 opakowania mrożonego w liściach)
- ✓ 4 łyżki masła
- ✓ 1 łyżka mąki
- ✓ 1 szklanka mleka
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ gałka muszkatołowa
- ✓ sól, pieprz
- ✓ ocet (do zakwaszenia wody)
- ✓ cukier

Szpinak sparzyć w osolonej wodzie. Odcedzić, lekko posiekać. Z połowy masła oraz z mąki i mleka zrobić beszamel. Na pozostałym maśle zeszklić posiekany czosnek, dodać szpinak, mieszać z beszamelem, doprawić gałką, solą i pieprzem. W płaskim rondlu zagotować wodę, osolić, zakręcić wir, z talerzyka z niewielkiej wysokości wlać wybite jajko w środek wiru. Gotować 2–3 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową. Osączone jaja kłaść na szpinaku, podawać z pieczywem.

Alternatywnym sposobem przygotowania perdutów jest ich gotowanie w woreczku foliowym. Do woreczka foliowego wpuszczamy 1 łyżeczkę oleju i szczyptę soli. Delikatnie umieszczamy jajko w woreczku. Woreczek z jajem umieszczamy we wrzącej wodzie i gotujemy 2-3 minuty.

Jeśli jest dostępny jarmuż, tniemy go w paski. W garnku podsmażamy na oleju 4 średniej wielkości cebule i pocięte w plastry 3 ząbki czosnku, po czym wrzucamy jarmuż, odrobinę masła, cukier, tymianek. Wlewamy odrobinę wywaru drobiowego i białe wino do smaku. Gotujemy, aż jarmuż zmięknie.





Szczupak po polsku (dla 4 osób)

- ✓ Szczupak o wadze 1,5 kg
- ✓ 350 g marchwi
- ✓ 150 g pietruszki
- ✓ 200 g selera
- ✓ 200 g porów
- ✓ 100 g cebuli
- ✓ 5 jaj
- ✓ 80 g masła
- ✓ ziele angielskie według uznania
- ✓ liście laurowe
- ✓ natka pietruszki

Sos chrzanowy

- ✓ 500 ml wywaru drobiowego
- ✓ 100 g mąki pszennej
- ✓ 250 ml śmietany
- ✓ 3 żółtka
- ✓ 30 ml octu 6%
- ✓ sól, cukier

Rybę oczyścić zgodnie ze sztuką, następnie wyporcjować i ugotować z włoszczyzną pokrojoną w talariki lub paseczki. Przy wydawaniu porcje ryby układamy na talerzu z warzywami, polewamy masłem. Dekorujemy jajkami i natką pietruszki. Szczupaka można zapiec w sosie chrzanowym. Podajemy z ziemniakami z wody.



Dzień 2

Obiad

- * Zupa z rybek
- * Dzyndzałki warmińskie
- * Zefir jabłeczny

Kolacja

- * Sielawa marynowana
- * Pierś z kaczki z sosem jeżynowym
- * Figatelle

Zupa z rybek (Kulerski)

- ✓ 3 litry mocnego wywaru drobiowego
- ✓ 3 kg taniej białej ryby (płoć, sieja, sielawa, szczupak, brzana, certa, ukleja)
- ✓ 500 g filetów z ryb słodkowodnych
- ✓ 4 jaja
- ✓ masło i mąka na zasmażkę
- ✓ 1 pęczek kopru
- ✓ 1 pęczek natki pietruszki
- ✓ sok z 3 cytryn
- ✓ sól, pieprz

Ryby oprawiamy, pozbawiamy oskrzeli i wrzucamy do chłodnego wywaru drobiowego. Gotujemy – w zależności od wielkości ryb – od 45 do 60 minut. Następnie wyjmujemy ryby z garnka, obieramy, mielimy, łączymy z 500 g zmielonych w maszynce filetów świeżych, doprawiamy solą, pieprzem, dodajemy jaja oraz sok cytrynowy i pocięty koper. Formujemy małe pulpety i wrzucamy do wywaru. Gotujemy na wolnym ogniu 10–15 minut. Podajemy z ziemniakami gotowanymi lub domowym ryżem.

Dzyndzałki warmińskie

- ✓ 1 kg mąki
- ✓ 1 kg wołowiny (najlepiej antrykot)
- ✓ 2 cebule
- ✓ 300 g masła
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ sól, pieprz
- ✓ majeranek

Z przesianej mąki i ciepłej wody robimy miękkie ciasto, wyrabiamy je i pozostawiamy przykryte ściereczką, aby odpoczęło. Posiekaną cebulę podsmażamy na 100 g masła, studzimy. Mięso mielimy, dodajemy pozostałe mocno schłodzone masło, posiekany czosnek, połowę cebuli oraz sól, pieprz i majeranek do smaku. Mięso dokładnie wyrabiamy. Ciasto dzielimy na 5 części, każdą rozwałkowujemy i wycinamy małe pierożki. Nadziewamy je farszem. Pierogi gotujemy w osolonej wodzie. Podajemy okraszone smażoną cebulą.





Pierś z kaczki z sosem jeżynowym lub z jarzębiną

- ✓ 4 piersi z kaczki
- ✓ sól, pieprz,
- ✓ 1 łyżka majeranku
- ✓ olej
- ✓ 500 g jeżyn
- ✓ 50 ml czerwonego wina
- ✓ cukier
- ✓ cynamon
- ✓ mąka ziemniaczana do zagęszczenia sosu

Przygotowujemy sos. Do garnka wlewamy wino, dodajemy cukier i cynamon oraz jeżyny, zagotowujemy. Na wolnym ogniu redukujemy, często mieszając. Jeśli chcemy, aby sos był bardziej esencjonalny, zagęszczamy go, redukując. Jeśli nie, zagęszczamy sos mąką ziemniaczaną.

Mięso przyprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Nacinamy tak aby przeciąć całą grubość skóry. Smażymy na rozgrzanej patelni na wolnym ogniu tak, aby tłuszcz wytapiał się powoli. Kiedy skóra jest podpieczona, wkładamy piersi do pieca mniej więcej na 5 minut (w zależności od wielkości).

Mięso podajemy z sosem. Do dania pasują placki ziemniaczane.

Jarzębina

Przygotowujemy karmel z 200 g cukru. Kiedy jest gotowy, zalewamy go 500 ml wina białego wytrawnego. Dodajemy jarzębinę, odrobinę wody oraz szczyptę cynamonu. Gotujemy na bardzo wolnym ogniu pod przykryciem, aż jarzębina zmięknie. Uwaga: używamy tylko jarzębiny przemrożonej minimum 24 godziny.







Figatelle (dla 4 osób)

- ✓ 300 g mięsa drobiowego
- ✓ 500 g mięsa cielęcego
- ✓ 1 bułka
- ✓ szklanka mleka
- ✓ 3 jajka kurze lub 6 jajek przepiórczych
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 łyżka masła lub oliwy
- ✓ 10 sztuk rodzynek
- ✓ ½ pęczka natki pietruszki
- ✓ biały pieprz
- ✓ szczypta gałki muszkatołowej

Surowe mięso siekamy nożem lub mielimy w maszynce z grubymi otworami. Do zmielonego mięsa dodajemy bułkę (uprzednio namoczoną w mleku), jajka, pokrojoną w kostkę i podsmażoną na sklarowanym maśle lub oliwie cebulę (powinna być szklista), rodzynki, drobno pokrojoną natkę pietruszki, biały mielony pieprz i szczyptę świeżo startej gałki muszkatołowej. Całość starannie mieszamy, a następnie formujemy z masy mięsnej kulki: mniejsze do rosółu lub większe do dania głównego. Przed wydaniem figatelle gotujemy w części wcześniej przyrządzonego rosółu. Wrzucamy je na gotujący się płyn i gotujemy do momentu wypłynięcia na powierzchnię (około 10 minut). Pulpety jako danie główne podajemy z kaszą i koniecznie z saporem, czyli delikatnym sosem (np. koperkowym) oraz surówką.



Dzień 3

Obiad

- * Polewka rozmarynowa lub przepiórki w ziołach
- * Pieriekaczewnik z gotowaną wołowiną
- * Jabłka smażone

Kolacja

- * Gęś w winie na zimno
- * podlaska baba ziemniaczana
- * Karp ze szpinakiem

Potrawy dodatkowe (opcjonalnie)

- * Bydlinki z tostami
- * Kasza z czekoladą

Polewka rozmarynowa (dla 4 osób)

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 500 g szponder wołowego | <input checked="" type="checkbox"/> 2 litry wody |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 marchewka | <input checked="" type="checkbox"/> 3 łyżki masła |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 korzeń pietruszki | <input checked="" type="checkbox"/> 3 łyżki mąki |
| <input checked="" type="checkbox"/> ½ korzenia selera | <input checked="" type="checkbox"/> łyżka listków świeżego rozmarynu |
| <input checked="" type="checkbox"/> ½ pora | <input checked="" type="checkbox"/> szczypta gałki muszkatołowej |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 mała biała cebula | <input checked="" type="checkbox"/> sól, pieprz do smaku |

Warzywa myjemy i obieramy. Pokrojony na kawałki szponder sparzamy we wrzącej wodzie przez 5 minut. Po tym czasie obsuszamy go i przekładamy do dwóch litrów zimnej wody. Dodajemy warzywa (oprócz cebuli) pokrojone w duże kawałki. Cebulę kroimy na pół i kładziemy na mocno rozgrzaną patelnię, aby się mocno przyrumieniła, następnie przekładamy ją do wywaru, który gotujemy na małym ogniu trzy i pół godziny. Gorący rosół precedzamy, dodajemy posiekany drobno rozmaryn, przykrywamy i odstawiamy na godzinę.

Przygotowujemy zasmażkę: masło rozpuszczamy w rondelku, dodajemy mąkę. Podgrzewamy i mieszamy na małym ogniu, aż uzyskamy jasnożółty kolor. Odstawiamy do ostygnięcia. Zasmażkę rozprowadzamy małą ilością rosółu, dobrze mieszamy, aby nie powstały grudki, następnie łączymy ją z pozostałym rosółem, podgrzewamy do zagotowania, przyprawiamy gałką muszkatołową, solą i pieprzem do smaku.

Przepiórki z ziołami faszerowane

- ✓ 4 przepiórki
- ✓ 60 g masła
- ✓ 80 g słoniny
- ✓ 160 ml wina białego wytrawnego
- ✓ 100 g bułki czerstwej
- ✓ goździki
- ✓ cynamon
- ✓ sól

Oczyszczone przepiórki solimy, spinamy, zawijamy każdą w cienki płat słoniny. Wkładamy je do rondła, obsmażamy, a następnie skrapiamy winem i dusimy pod przykryciem, aż będą miękkie. W połowie duszenia dodajemy do sosu goździki i kawałek cynamonu. Z bułki robimy grzanki. Gotowe przepiórki układamy na grzankach, skrapiamy sosem.

W taki sposób można przygotować również inne małe ptaki.

Pierekaczewnik z gotowaną wołowiną

Ciasto

- ✓ 1 kg przesianej mąki tortowej
- ✓ 1 łyżeczka soli
- ✓ 5 żółtek jaj
- ✓ 1 łyżka oleju
- ✓ ok. 500 ml wody
- ✓ 750 g masła

Wszystkie składniki łączymy i dokładnie wyrabiamy ręcznie do momentu uzyskania jednolitej, elastycznej masy. Wyrobinie ciasto dzielimy na 6 równych części. Następnie każdy kawałek ciasta rozwałkujemy na płaty o boku ok. 70 cm i grubości ok. 1 mm. Gotowe płaty odkładamy na bok, aby uniknąć ich posklejania. Kolejno odkładane płaty przykrywamy ściereczką, by nie wyschły. Masło roztopiamy. Smarujemy każdy płat roztopionym, ale stygnącym masłem i układamy je jeden na drugim.



Nadzienie

- ✓ 700 g gotowanej wołowiny
- ✓ 200 g dobrze przesońskiego szpondra
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 1 łyżka oleju
- ✓ masło
- ✓ sól, pieprz

Surowy szponder siekamy drobno, gotowaną wołowinę nieco grubiej. Czosnek siekamy i szklimy na łyżce oleju, dodajemy mięso, doprawiamy, wystaranie mieszamy. Nadzienie nakładamy jako ostatnią warstwę na złożone płaty ciasta. Wszystko zwijamy w rulon, który formujemy na podobieństwo muszli ślimaka, by zmieściło się w okrągłym wysmarowanym masłem naczyniu. Wierzch piekacza również smarujemy masłem. Wypiek trwa 1,5–2 godziny.





Jabłka smażone (dla 4 osób)

- ✓ 4 jabłka o twardym miąższu
- ✓ 3/4 szklanki białego wytrawnego wina
- ✓ 1 szklanka mąki pszennej
- ✓ 3 jajka
- ✓ 1 laska wanilii
- ✓ 1 łyżeczka otartej skórki z cytryny
- ✓ 1 łyżeczka cynamonu
- ✓ 4 łyżki miodu
- ✓ 1 litr oleju

Łaskę wanilii rozcinamy wzdłuż i nożem wyskrobujemy miąższ. Wino łączymy z wanilią, skórką z cytryny, cynamonem, jajkami, zagęszczamy przesianą przez sitko mąką. Ciasto musi być gęstsze od ciasta naleśnikowego, tak aby trzymało się na jabłku. Olej wlewamy do rondla i podgrzewamy na średnim ogniu. Jabłka obieramy kroimy na osiem części i wykrawamy gniazda nasienne. Wlewamy kroplę ciasta do oleju, żeby sprawdzić jego temperaturę. Jeśli jest wystarczająco rozgrzany, to kawałki jabłek zanurzamy w cieście tak, aby były otoczone nim z każdej strony, wkładamy do oleju i smażymy do uzyskania złotego koloru. Odkładamy na ręcznik papierowy, aby odsączyć tłuszcz. Przekładamy na talerz, gorące polewamy miodem.





Gęś w winie na zimno (dla 4 osób)

- ✓ 800 g piersi z gęsi
- ✓ 700 ml białego wytrawnego wina
- ✓ 2 gałązki rozmarynu
- ✓ szczypta majeranku
- ✓ pęczek natki pietruszki
- ✓ nasiona kolendry
- ✓ sól
- ✓ ząbek czosnku
- ✓ 50 g miodu

Mięso nacieramy solą, rozmarynem, majerankiem i kolendrą, zawijamy w płócienną serwetę lub gazę, układamy ciasno w rondlu. Zalewamy winem, przykrywamy i podgrzewamy, cały czas utrzymując temperaturę poniżej punktu wrzenia. Po 15–20 minutach zdejmujemy naczynie z ognia i pozostawiamy do wystygnięcia (wówczas dzięki temu mięso nie będzie suche). Ugotowane i schłodzone mięso kroimy w cienkie plasterki, układamy na półmisku, obficie posypujemy pokrojoną natką. Wywar redukujemy. Możemy go zagęścić zawiesiną z mąki ziemniaczanej (1 łyżeczka mąki ziemniaczanej rozmieszana w niewielkiej ilości wody). W ten sposób otrzymamy sapor (sos), który podajemy z pokrojoną gęsią.

Karp ze świeżymi grzybami

- ✓ karp o wadze ok. 700 g
- ✓ 350 g świeżych grzybów (prawdziwki, gołąbki)
- ✓ 80 g cebuli
- ✓ 60 g tłuszczu
- ✓ 80 g śmietany
- ✓ 15 g mąki pszennej
- ✓ 10 g natki pietruszki
- ✓ sól, pieprz

Oczyszczone i umyte grzyby szatkujemy i dusimy z cebulą. Oczyszczonego i wyporcjowanego karpia obsmażamy, wkładamy do grzybów, podlewamy wodą i dusimy. Sos zaprawiamy śmietaną, zagęszczamy i przyprawiamy do smaku. Podajemy z ryżem, makaronem lub ziemniakami z wodą.

Podlaska baba ziemniaczana

- ✓ 1,5 kg ziemniaków
- ✓ 300 g boczku wędzonego
- ✓ 800 g cebuli
- ✓ 200 g masła
- ✓ 4 jaja
- ✓ sól, pieprz czarny w ziarnkach, majeranek
- ✓ bułka tarta
- ✓ 1 kg kurek świeżych lub mrożonych
- ✓ 1 litr śmietanki 30%

Ziemniaki ścieramy na tarce. Cebulę drobno kroimy i przesmażamy z drobno pokrojonym boczkiem. Ubijamy pianę z białek. Masło rozpuszczamy. Ziemniaki, cebulę, boczek, masło i przyprawy mieszamy. Na koniec dodajemy ubite białka i również mieszamy. Wykładamy do foremki. Pieczemy w temp. 180 st. C.

Ze śmietanki i kurek przygotowujemy sos.





Bydlinki z jajami na toście

- ✓ 1 kg bydlinków
- ✓ 150 g masła
- ✓ ½ pęczka szczypiorku
- ✓ 100 g dobrego białego chleba
- ✓ 5 szalotek
- ✓ 10 jaj
- ✓ sól, pieprz

Bydlinki oczyszczamy, pozbawiamy skóry, siekamy drobno. Do garnka wrzucamy pocięte szalotki i podsmażamy na maśle, dodajemy bydlinki, jaja, drugą część masła i ścinamy jak jajecznicę. Podajemy z tostami i szczypiorem.

Kasza z czekoladą

- ✓ 1,5 litra mleka
- ✓ 300 g tartej czekolady gorzkiej dobrej jakości
- ✓ 100 ml miodu lipowego
- ✓ 400 g kaszy manny
- ✓ 1 laska wanilii
- ✓ 6 białek jaj kurzych

Do gotującego się na wolnym ogniu mleka wsypujemy kaszę i wkładamy laskę wanilii. Kiedy kasza jest gotowa, dodajemy czekoladę i miód. Białka ubijamy na sztywno. Masę delikatnie mieszamy z ubitą pianą.

Dzień 4

Obiad

- * Barszcz codzienny
- * Bigosek z ryb pieczonych
- * Gruszki warzone

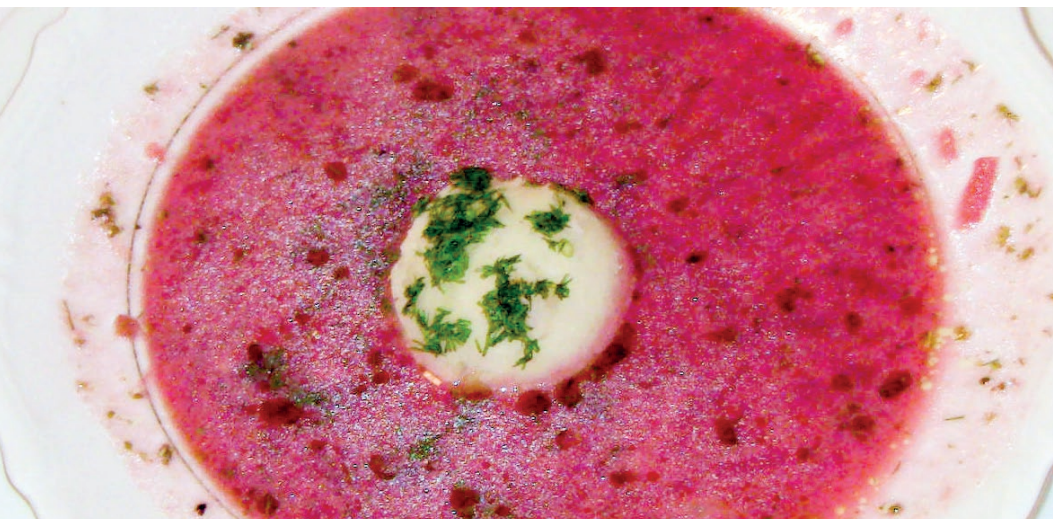
Kolacja:

- * Lin w galarecie z cieleciną
- * Rzepa z miodem i powidłami
- * Gołąbki z warzywami

Barszcz codzienny

- ✓ 3 l wywaru z mięsa i warzyw
- ✓ 150 ml śmietany
- ✓ 1,5 kg buraków
- ✓ 15 g słoniny
- ✓ 100 g cebuli
- ✓ ziemniaki (150 g na porcję)
- ✓ 50 g mąki
- ✓ sól, pieprz
- ✓ cukier
- ✓ zakwas z buraków do smaku lub ocet 10%

Buraki obieramy, kroimy w drobna kostkę i gotujemy w wywarze do miękkości. Zakwaszamy barszcz zakwasem lub octem. Z mąki i śmietany przygotowujemy zawiesinę. Rozprowadzamy ją w barszczu po ponownym jego zagotowaniu. Barszcz powinien mieć żywą czerwonoburaczkową barwę. Doprawiamy do smaku. Podajemy z ziemniakami okraszonymi słoniną przesmażoną z cebulą.



Bigosek z ryb pieczonych

- ✓ 2,5 kg filetów z sandacza
- ✓ 1 masło do smarowania formy
- ✓ 150 ml octu balsamicznego
- ✓ 150 ml oliwy
- ✓ 3 limonki
- ✓ 15 dag oliwek
- ✓ 15 dag agrestu
- ✓ 15 dag rodzynków
- ✓ 3 łyżka miodu
- ✓ szczypta cynamonu
- ✓ sól, pieprz

Filety solimy, wykładamy na blachę do pieczenia wysmarowaną masłem i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 200 st. C. Pieczemy do 10 minut. Upieczoną rybę siekamy nożem. Przygotowujemy sapor (sos). Do rondla wlewamy ocet balsamiczny i oliwę, dodajemy pokrojone w półksiężycy limonki, oliwki, agrest, rodzynki, miód, pieprz, cynamon. Wszystko razem gotujemy około 10 minut. Posiekaną rybę wykładamy na półmisek i polewamy saporem.



Śląskie purée

- ✓ 1 kg ziemniaków
- ✓ 100 ml mleka
- ✓ 125 g wędzonego boczek
- ✓ sól, pieprz
- ✓ gałka muszkatołowa

Ziemniaki gotujemy. Tłuczemy z mlekiem i przyprawami. Smażymy boczek i mieszamy z purée.

Potrawka z jabłek po radziwiłłowsku (dla 2 osób)

- ✓ 300 g jabłek (antonówka, renetta)
- ✓ 50 g mąki
- ✓ 100 g masła do podsmażenia
- ✓ 25 g masła do śmietany
- ✓ 50 g miodu (jeśli używamy jabłek kwaskowatych)
- ✓ 2 jaja
- ✓ 100 ml śmietany 18%
- ✓ 2 szczypty cynamonu

Jabłka kroimy w drobną kostkę, obtaczamy w mące i podsmażamy na rozgrzanym maśle partiami tak, aby lekko się zarumieniły. Następnie do naczynia ze śmietaną wbijamy jaja, dodajemy miód, cynamon i posiekane drobno pozostałe masło. Mieszamy dokładnie. Jabłka układamy do małej formy posmarowanej cienko masłem i zalewamy śmietaną z dodatkami. Rozgrzewamy piekarnik do temp. 120 st. C i wkładamy jabłka na 10–15 minut.

Lin w galarecie z cielęciny

- ✓ 1,5 kg filetu z lina
- ✓ 3 litry ciężkiego rosolu drobiowego
- ✓ 100 g marynowanej w czosnku słoniny
- ✓ 300 g pietruszki
- ✓ 8 szalotek
- ✓ 1 szklanka białego wina
- ✓ 700 g mięsa gulaszowego z cielęciny
- ✓ 1 liść bobkowy
- ✓ kilka liści bazylii
- ✓ 5 goździków
- ✓ żelatyna lub agar
- ✓ smalec
- ✓ sól, pieprz

Przygotowanie dania zaczynamy od podsmażenia cielęciny na smalcu na kolor złotobrazowy. Następnie wrzucamy mięso do bulionu i gotujemy, dopóki nie będzie miękkie. Dodajemy wtedy przyprawę, warzywa, wlewamy wino i wkładamy faszerowaną słoniną rybę. Gotujemy na małym ogniu, żeby ryba się nie rozpadła. Kiedy ryba jest gotowa, wyjmujemy wszystko z garnka i z powstałego wywaru przygotowujemy galaretę. Zalewamy nią rybę z mięsem i warzywami.

Gołąbki z warzywami

- ✓ 1 kapusta biała
- ✓ 200 g marchwi
- ✓ 150 g pietruszki
- ✓ 200 g cebuli
- ✓ 350 g kalafiora
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ sól, pieprz ziółowy
- ✓ tymianek
- ✓ olej

Kapustę parzymy, odcinamy liście. Pozostałe warzywa obieramy, kroimy w słupki i smażymy. Doprawiamy do smaku. Farszem warzywnym nadziewamy liście kapusty i rolujemy gołąbki. Całe gołąbki rumienimy na patelni i dusimy do miękkości.



Gruszki warzone (dla 4 osób)

- ✓ 4 twarde dojrzałe gruszki
- ✓ 6 łyżek oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia
- ✓ 4 łyżki masła
- ✓ 750 ml czerwonego wytrawnego wina
- ✓ 6 łyżek miodu rzepakowego
- ✓ ½ gwiazdki anyżu
- ✓ 8 goździków
- ✓ 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- ✓ zest z ½ sparzonej pomarańczy

Wino podgrzewamy w garnku na średnim ogniu, wrzucamy wszystkie przyprawy i zest, gotujemy 10 minut na małym ogniu i dodajemy miód. Gruszki obieramy, kroimy wzdłuż na ćwiartki. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy olej rzepakowy, podsmażamy gruszki na jasnozłoty kolor, następnie przekładamy do garnka z winem i odstawiamy na godzinę, aby nasiąknęły smakiem. Podajemy na zimno polane miodem lub podgrzane z lodami waniliowymi.



Dzień 5

Obiad

- * Krupnik przecierany
- * Sztufada tradycyjna
- * „Pierozki” drożdżowe

Kolacja

- * Rosół z koguta z imbirem i tymiankiem lub perliczka z tymiankiem i czosnkiem
- * Węgorz w buraczkach z chrzanem lub leszcz w wiśniach
- * Arkas

Krupnik przecierany

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1,5 l wywaru z kości wołowych i warzyw | <input checked="" type="checkbox"/> smalec lub olej do przesmażenia cebuli |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2–3 grzyby suszone | <input checked="" type="checkbox"/> natka pietruszki |
| <input checked="" type="checkbox"/> ½ szklanki kaszy jęczmiennej | <input checked="" type="checkbox"/> sól, pieprz |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3–4 ziemniaki | <input checked="" type="checkbox"/> ziele angielskie |
| <input checked="" type="checkbox"/> cebula | <input checked="" type="checkbox"/> listek laurowy |

Grzyby moczymy, gotujemy w wywarze mięsny z przyprawami i kroimy w paseczki. Kaszę płuczemy, zalewamy wodą, gotujemy na małym ogniu pod przykryciem. Ziemniaki myjemy, obieramy, kroimy w kostkę. Dodajemy do kaszy pod koniec jej gotowania i gotujemy do miękkości, po czym przecieramy przez sito. (Ziemniaków nie należy blenderować). Cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy na złoty kolor i łączymy z wywarem z grzybów i mięsa. Chwilę gotujemy. Łączymy przetartą kaszę z ziemniakami i wywarem. Doprawiamy do smaku i gotujemy razem. Na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki.

Sztufada tradycyjna (dla 10 osób)

- ✓ 2 kg udźca wołowego (zrazowa górna)
- ✓ 200 g słoniny marynowanej
- ✓ 7 ząbków czosnku
- ✓ 2 liście laurowe
- ✓ 6 ziaren jałowca
- ✓ 2 marchwie
- ✓ 2 średnie cebule
- ✓ 300 ml czerwonego wytrawnego wina
- ✓ 2 litry wywaru drobiowego
- ✓ 2 korzenie pietruszki
- ✓ 1 łyżeczka przecieru pomidorowego
- ✓ 3 gałązki tymianku
- ✓ 100 g smalcu
- ✓ mąka

Słoninę tnimy w cienkie paski, oprószamy solą, pieprzem i obtaczamy w rozgniecionym na miążgę czosnku, a następnie mrozimy. Mięso oczyszczamy, nakłuwamy, faszerujemy słoniną. Warzywa kroimy w kostkę, podsmażamy na smalcu. Kiedy zaczną delikatnie przywierać do dna, zalewamy je czerwonym winem, dodajemy zioła i redukujemy do połowy, po czym dodajemy wywar drobiowy, przecier oraz podsmażoną na kolor złotego brązu wołowinę. Gotujemy na wolnym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Dodajemy mąkę. Podajemy z tradycyjnym tartym burakiem na ciepło.



„Pierozki” drożdżowe (pączki) z nadzieniem różanym smażone w tłuszczu (dla 12 osób)

- ✓ Ciasto:
- ✓ 60 dag mąki pszennej
- ✓ 70 g drożdży
- ✓ 3 jajka
- ✓ sól
- ✓ 1 l oleju lub roztopionego klarowanego masła
- ✓ 50 ml mleka
- ✓ 2 róże (płatki róży z ogródka)
- ✓ 2 łyżki miodu

Drożdże ucieramy z łyżką letniej wody, ½ łyżeczki miodu i łyżką mąki, odstawiamy w ciepłe miejsce. Do miski przesiewamy mąkę, wbijamy jajko, dodajemy zaczyn drożdżowy i wyrabiamy ciasto do chwili, kiedy zaczną się w nim pojawiać pęcherzyki powietrza. Przykrywamy ściereczką, odstawiamy w ciepłe miejsce. Płatki róż podsmażamy w miodzie. Bieremy po kawałku wyrośniętego ciasta, rozplaszczamy na dłoni palcami, nakładamy na środek podsmażone płatki róż i lepimy ciasto w kształcie pierożka. Kładziemy na gorący olej lub sklarowane masło. Złociste pierożki wyjmujemy łyżką cedzakową i układamy na ręczniku papierowym, by odsączyć tłuszcz. Podajemy posypane cukrem pudrem.



Rosół z koguta z imbirem i tymiankiem

- ✓ 1 cały kogut
- ✓ 10 gałązek tymianku
- ✓ 1 kg klasycznej włoszczyzny
- ✓ 2 palone cebule
- ✓ kilkanaście listków lubczyku
- ✓ makaron domowy
- ✓ 30 g świeżego kłącza imbiru

Z podanych składników gotujemy rosół. Podajemy z domowym makaronem.



Perliczka z tymiankiem i czosnkiem

- ✓ 1 młoda sprawiona perliczka
- ✓ pieprz
- ✓ 3 łyżki stopionego klarowanego masła
- ✓ 2 cienkie plasterki świeżej słoniny 10x20 cm
- ✓ 3 pomidory, sparzone, obrane i drobno pokrojone
- ✓ 1 łyżeczka tymianku
- ✓ 1–2 ząbki czosnku posiekane

Piekarnik nagrzewamy do temp. 225 st. C. Perliczkę nacieramy pieprzem, tymiankiem i czosnkiem, po wierzchu smarujemy masłem. Na piersi ptaka kładziemy plasterki słoniny, wsadzamy je również pod skrzydełka i nóżki. Dokładnie sznurujemy całość. Resztę masła wlewamy do brytfanny, kładziemy w niej perliczkę piersią do góry. Pieczemy około 25 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 175 st. C. Dokładamy pomidory. Można również dorzucić świeży tymianek. Polewając wytopionym tłuszczem, pieczemy jeszcze około 45 minut.



Węgorz w buraczkach z chrzanem

- ✓ 1 węgorz
- ✓ 2 średnie buraczki
- ✓ 1 jabłko
- ✓ ½ pora
- ✓ 1 marchew
- ✓ ½ cebuli
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 1 łyżka masła
- ✓ 100 ml kwaśnej śmietany
- ✓ 2 łyżki tartego chrzanu

Węgorza obdzieramy ze skóry, kroimy na 4-centymetrowe kawałki. Oprószyć solą i pieprzem, odstawić. Por i marchew kroimy w plastry, cebule w kostkę, buraczki w słupki. Obsmażamy na maśle, podlewamy odrobiną wody, przykrywamy i dusimy, dopóki buraczki nie zmiękną. Wkładamy kawałki węgorza i jabłko pokrojone w sporą kostkę, przykrywamy i dusimy kolejne 20 minut. Rozrabiamy śmietaną z chrzanem, dodajemy do sosu, krótko mieszamy, zagotowujemy i podajemy.

Leszcz w wiśniach

- ✓ 1,5 kg filetów z leszcza (lub z lina)
- ✓ 600 g wiśni mrożonych
- ✓ 300 ml czerwonego wina
- ✓ 100 g miodu
- ✓ 3 gwiazdki anyżowe
- ✓ natka pietruszki
- ✓ smalec gęsi lub wieprzowy
- ✓ cytryna
- ✓ sól, pieprz

Filety przyprawiamy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny. Wiśnie wrzucamy do garnka z winem, miodem i anyżem. Gotujemy na wolnym ogniu, redukując całość. Wiśnie muszą być miękkie, ale nie mogą się rozpaść. Na koniec dodajemy natkę pietruszki. Rybę smaży na smalcu. Podajemy z puree ziemniaczanym.

Arkasz

- ✓ 4 szklanki mleka
- ✓ szklanka słodkiej śmietanki
- ✓ 10 surowych żółtek
- ✓ szklanka cukru
- ✓ otarta skórka i sok z cytryny
- ✓ ½ szklanki śmietany
- ✓ ½ szklanki słodkiego soku z wiśni

Dokładnie ubijamy trzepaczką żółtka ze śmietanką, pod koniec ubijania dodajemy skórkę i sok z cytryny. Zagotowujemy mleko z cukrem, zdejmujemy z ognia. Wlewamy śmietankę z żółtkami, cały czas ubijając, aby się nie zwarżyła. Przygotowaną masę przelewamy na lnianą serwetę, związujemy i wieszamy, aby masa wystygła i ociekła. Zimny arkasz układamy w kryształowej salaterce, podajemy polany śmietaną wymieszaną z sokiem wiśniowym. Możemy też udekorować go owocami.

Dzień 6

Obiad

- * Zupa śliwkowa po toruńsku
- * Udziec sarni z purée z pieczonej pietruszki
- * Polewka z gruszek z twarogiem

Kolacja

- * Ozór wołowy w galarecie
- * Gęś z czosnkiem w migdałach
- * Rolada z królika z wątróbką lub jarmarczne żeberka

Zupa śliwkowa po toruńsku z grzankami piernikowymi (dla 12 osób)

- ✓ 3 kg śliwek węgierek (muszą być bardzo dojrzałe)
- ✓ 400 ml czerwonego wytrawnego wina
- ✓ ok. 100 g świeżego kłącza imbiru
- ✓ 10 goździków
- ✓ 2 łaski cynamonu
- ✓ miód lipowy (do dosłodzenia, jeżeli śliwki będą kwaskowe)
- ✓ 300 ml dobrej kwaśnej śmietany
- ✓ 250 g pierników katarzynek (bez glazury i nadzienia)

Syrop cynamonowy (opcjonalnie)

- ✓ 200 ml białego wytrawnego wina
- ✓ 200 ml miodu lipowego
- ✓ laska cynamonu

W garnku zagotowujemy delikatnie czerwone wino z łaskami cynamonu, ponakłuwanym całym kłączem imbiru i rozbitymi na miazgę goździkami. Dodajemy umyte i wypestkowane śliwki. Gotujemy na bardzo wolnym ogniu, często mieszając, dopóki śliwki nie zaczną się rozpadać. Wyjmujemy imbir i łaski cynamonu, dosładzamy w miarę potrzeby miodem i blendujemy na gładką masę. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, rozrzedzamy ją odrobiną przegotowanej wody. W zależności od pogody studzimy zupełnie lub nie (jest wspaniała jako chłodnik). Podajemy z kleksem kwaśnej śmietany i piernikami pokrojonymi w drobną kostkę.

Opcjonalnie można przygotować syrop cynamonowy. Do garnka wkładamy białe wino, 200 ml miodu i łaskę cynamonu. Redukujemy i studzimy – syropem polewamy śmietanę i grzanki piernikowe.





Udziec sarni z purée z pieczonej pietruszki

- ✓ ok. 2 kg udźca sarni
- ✓ 3 liście laurowe
- ✓ 10 ziarenek jałowca
- ✓ 300 ml wina czerwonego wytrawnego
- ✓ 5 goździków
- ✓ ok. 300 g cebuli
- ✓ 2 gałązki rozmarynu
- ✓ 2 duże marchwie
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 2 litry owoców żurawiny
- ✓ 3 kg pietruszki
- ✓ 200 ml śmietany 30%
- ✓ 100 g smalcu
- ✓ sok z jednej cytryny
- ✓ 50 ml oleju

Rozbijamy w móżdżerzu jałowiec, goździki oraz liść laurowy, wrzucamy do wina. Podgrzewamy wino z przyprawami, ale nie zagotowujemy, po wystudzeniu zalewamy nim udziec. Cebulę i marchew kroimy w plastry, układamy mięso, przyprawiamy pieprzem i odstawiamy do lodówki na dobę. Mięso (warzywa usuwamy) oprószamy solą i obsmażamy na smalcu, po czym wkładamy do pieca mniej więcej na godzinę. W połowie pieczenia dodajemy warzywa.

Pietruszkę obieramy, tniemy w plastry, przyprawiamy solą i pieprzem, a następnie polewamy olejem i pieczemy szczelnie przykrytą folią aluminiową. Kiedy pietruszka jest miękka, dolewamy podgrzaną śmietaną i odrobinę sosu spod mięsa. Blendujemy na gładką masę. Na koniec dodajemy sok z cytryny.

Polewka z gruszek z twarogiem lub serem feta (na 10 osób)

- ✓ 2 kg dojrzałych, soczystych gruszek
- ✓ 200 ml wytrawnego białego wina
- ✓ około 100 ml miodu
- ✓ ½ łyżki mielonego cynamonu
- ✓ 400 g twarogu lub sera feta
- ✓ ok. 500 ml wody do rozcieńczenia

Obrane gruszki wrzucamy do wody z winem, miodem i cynamonem. Doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy na bardzo wolnym ogniu do momentu, kiedy gruszki będą bardzo miękkie. Blendujemy, przecieramy przez sito z bardzo drobnymi okami. Dodajemy twaróg lub ser feta. Można podawać również na zimno.

Ozór wołowy w galarecie

- ✓ 1 ozór wołowy
- ✓ 1 marchewka
- ✓ 1 pietruszka
- ✓ mały seler
- ✓ 1 cebula
- ✓ 6 dużych ząbków czosnku
- ✓ 1 żelatyna instant (na 1 litr wody)
- ✓ przyprawy: pieprz ziarnisty, liść laurowy, ziele angielskie
- ✓ 6 jajek ugotowanych na twardo
- ✓ ½ pęczka natki pietruszki
- ✓ zielony groszek
- ✓ papryka czerwona
- ✓ ocet winny

Ozór myjemy, wkładamy do wrzącej wody. Gotujemy, aż będzie prawie miękki. Wyjmujemy, przelewamy zimną wodą, zdejmujemy skórkę. Kroimy ozór w plastry o grubości około centymetra. Do garnka wkładamy przyprawy, czosnek, przypieczoną cebulę, obrane warzywa i plastry ozora. Gotujemy do miękkości mięsa. Ozór wyjmujemy, wywar przecedzamy i dodajemy żelatynę. Dokładnie mieszamy, doprawiamy pieprzem, solą i odrobiną octu. Odstawiamy do stężenia. Na półmisku układamy plastry ozora, a na każdym z nich plasterkę jajka. Dekorujemy papryką, natką pietruszki, marchwią i groszkiem. Zalewamy tężejącą galaretą i odstawiamy do całkowitego zastygnięcia.

Gęś z czosnkiem w migdałach (dla 8 osób)

- ✓ 1 gęś
- ✓ ¼ kostki masła

Marynata:

- ✓ 1 łyżka soli
- ✓ 1 łyżeczka pieprzu białego
- ✓ 1 łyżka majeranku
- ✓ 1 łyżka słodkiej papryki
- ✓ ⅓ szklanki oleju

Sos:

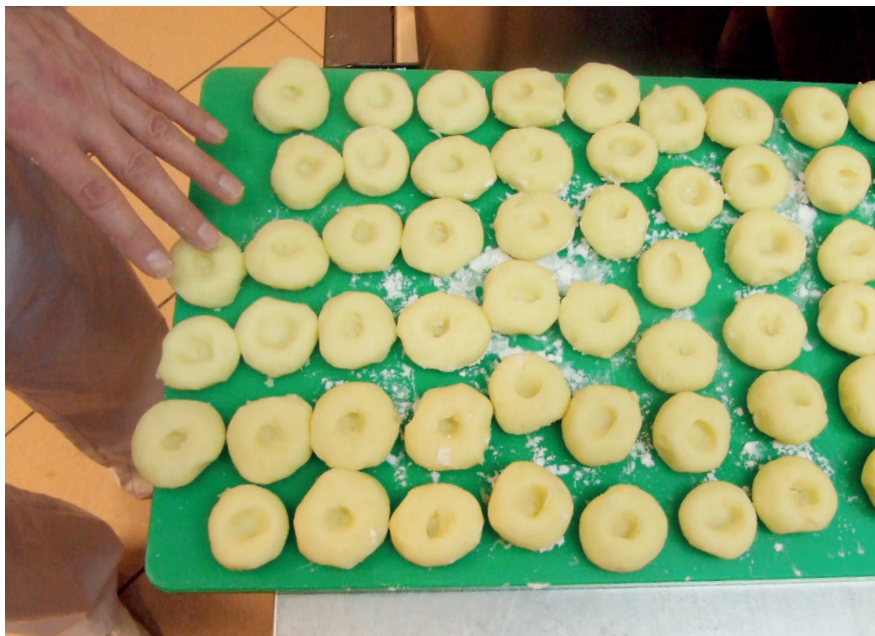
- ✓ ½ szklanki całych migdałów
- ✓ ½ główki czosnku
- ✓ 2 jabłka
- ✓ ok. 50 ml octu winnego
- ✓ 3 kromki chleba tostowego
- ✓ 1 łyżka cukru

Mieszamy i łączymy ze sobą składniki marynaty. Oczyszczoną, umytą i osuszoną gęś smarujemy marynatą wewnątrz oraz z zewnątrz. Odstawiamy do lodówki na 4 godziny, aby mięso wchłonęło aromat przypraw. Po tym czasie gęś obkładamy masłem i pieczemy 4 godziny w piekarniku nagrzanym do temp. 125 st. C. W czasie pieczenia gęś należy często polewać wytopionym z niej tłuszczem, żeby była soczysta.

Przygotowujemy sos. Migdały blanszujemy we wrzątku około 2 minut, obieramy i rozdrabniamy blenderem. Czosnek należy obrać z łupin, blanszować około 3 minut i rozdrobnić tak jak migdały. Jabłka obieramy, drobno kroimy i blanszujemy około 3 minut, odcedzamy i rozdrabniamy jak pozostałe składniki. Chleb tostowy należy drobno rozkruszyć i utrzeć z pozostałymi składnikami: migdałami, czosnkiem, jabłkami. Do utartej masy dodajemy ocet winny (około 50 ml), całość powinna mieć konsystencję gęstej śmietany, a słodycz powinna być niezbyt dosłowna i zrównoważona octem.

Masę przekładamy do rondelka, delikatnie podgrzewamy, dodajemy cukier oraz trochę sosu spod gęsi wytopionego podczas pieczenia. Energicznie mieszamy trzepaczką, aby dobrze połączyć składniki, przyprawiamy solą do smaku.

Upieczoną gęś tranżerujemy (dzielimy) na porcje i podajemy polaną sosem. Idealnym dodatkiem do dania będą kluski śląskie lub kasza gryczana z wątróbką drobiową.



Rolada z królika z wątróbką

- ✓ królik o wadze ok. 500 g
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 300 g szpinaku
- ✓ 250 g tłustego boczku lub słoniny
- ✓ 200 g wątróbki
- ✓ 2 gałązki rozmarynu
- ✓ 2 łyżki stołowe pistacji
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 100 g natki pietruszki
- ✓ suszone śliwki lub morele

Plasterkami boczku lub słoniny pokrywamy kawałek folii spożywczej. Kładziemy na nich królika, a na nim kładziemy wątróbkę i szpinak. Posypujemy rozartym czosnkiem i pistacjami. Całość szczelnie zawijamy. Formujemy baton o średnicy około 6 cm, wyjmujemy z folii, przesmażamy na patelni i dociągamy w piecu w temperaturze około 180 st. C przez 45 minut.

Jarmarczne żeberka

- ✓ 1 kg żeberek wieprzowych
- ✓ 3 łyżki mąki
- ✓ 100 g smalcu
- ✓ 2 cebule
- ✓ 2 ogórki kiszone twarde
- ✓ sól, majeranek
- ✓ ok. 500 ml bulionu
- ✓ mąka ziemniaczana

Żeberka myjemy, dzielimy na porcje. Doprawiamy solą i pieprzem, oprószamy mąką. Smażymy na smalcu. Na tłuszczu po żeberkach smażymy cebulę. Żeberka przekładamy do rondla, podlewamy bulionem i dusimy do miękkości. Dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ogórki, chwilę dusimy razem. Doprawiamy majerankiem. Sos zagęszczamy mąką ziemniaczaną.





Dzień 7

Obiad

- * Zupa z królika (lub grzybowa, lub czekoladowa)
- * Karp w polskim sosie (piernikowym)
- * Marcepan biały z piany cukrowej

Kolacja

- * Majonez z indyka
- * Bliny z kawiozem
- * Zrazy warmińskie ze słoniną i z sosem grzybowym

Zupa grzybowa

- ✓ 2 kg grzybów
- ✓ ok. 3 litra wywaru drobiowego
- ✓ 200 ml śmietany kwaśnej
- ✓ pieprz biały, sól do smaku
- ✓ 0,5 kg pieczywa białego
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 50 ml oleju z oliwek
- ✓ 1 natka pietruszki
- ✓ 4 cebule
- ✓ 2,5 litra wywaru drobiowego

Cebule kroimy w kostkę, podsmażamy na oleju i wrzucamy do wywaru drobiowego. Umyte i pokrojone grzyby podsmażamy do wykolorowania. Doprawiamy solą i pieprzem. Pod koniec gotowania dodajemy rozdrobniony czosnek. Podajemy z odrobiną kwaśnej śmietany, natką pietruszki i grzankami z białego chleba.

Zupa z królika

- ✓ 2 średniej wielkości króliki
- ✓ 1 włoszczyzna
- ✓ imbir w proszku
- ✓ 2 średniej wielkości cebule
- ✓ śmietana 18% (opcjonalnie)
- ✓ sól, pieprz

Kości królicze podpiekamy w piekarniku do koloru złotego brązu. Następnie wrzucamy do garnka z 2,5 l wody, dodajemy sól, pieprz i gotujemy aż kości oddadzą smak. Następnie dodajemy pokrojoną w kostkę włoszczyznę, podpalone cebule i gotujemy do zmięknięcia. Jeśli chcemy mieć klarowny rosół, rezygnujemy ze śmietany i podajemy z domowym makaronem.

Zupa czekoladowa (dla 10 osób)

- ✓ 2,5 l mleka
- ✓ 500 g dobrej gorzkiej czekolady
- ✓ 6 białek
- ✓ 3 łyżki stołowe cukru pudru
- ✓ 3 żółtka

Gotujemy mleko. Z 3 białek ubijamy pianę z cukrem i wkładamy do garnka na gotujące się mleko. Przykrywamy i odstawiamy na 10 minut, aby się piana ugotowała na parze. Czekoladę ucieramy. Piankę zdejmujemy z mleka i dodajemy do niego czekoladę. Stawiamy na ogniu i mieszamy, podgrzewając. Rozbijamy 3 żółtka z odrobiną wody, przelewamy na nie gorącą czekoladową zupę. Z pianki bierzemy łyżką duże kluski i kładziemy na zupę nalaną do talerzy. Jeżeli nie użyjemy jaj, bierzemy więcej czekolady, trochę mąki kartoflanej i cukru.

Karp w polskim sosie (dla 8 osób)

- ✓ 8 średniej wielkości dzwonek karpia dobrej jakości (około 200 g jedno dzwonek)
- ✓ ok. 1,5 litra wywaru warzywnego
- ✓ ok. 150 ml ciemnego piwa
- ✓ 100 g piernika bez glazury i nadzienia
- ✓ 3 łyżki rodzyneków
- ✓ 3 łyżki migdałów w płatkach „podpalonych” na patelni
- ✓ sok z 2 cytryn
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 100 ml miodu

W tradycyjnym przepisie z 1915 roku sos, docelowo słodko-kwaśny, po zrobieniu z octem winnym był dyskusyjny, więc postanowiliśmy zastąpić ocet ciemnym mocnym piwem. Jeśli ktoś chciałby eksperymentować, to zachęcamy. Gorycz piwa o niebo lepiej gra z piernikami i rodzynekami.

Dzwonka karpia doprawiamy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny. Po kwadransie wkładamy do pojemnika GN, zalewamy wywarem, dodajemy rodzyнки, migdały i część piwa, przykrywamy folią aluminiową. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 200 st. C. Kiedy karp dochodzi, dodajemy pył piernikowy (zmielone na puder wysuszone pierniki) i ponownie wkładamy do piekarnika na kilka minut. Gotową rybę odstawiamy w ciepłe miejsce.

Przygotowujemy sos. W miarę szybko przelewamy sos z pieczenia z pojemnika GN do garnka, zagotowujemy, doprawiamy miodem, resztką ciemnego piwa tak, aby słodycz była przeciętna goryczką alkoholu. Polewamy sosem rybę.

Marcepan biały z piany cukrowej

- ✓ 400 g migdałów lub płatków migdałowych
- ✓ 20 g startego świeżego imbiru
- ✓ 50 ml wódki czystej lub Pernoda
- ✓ 6 żółtek
- ✓ 1 laska cynamonu
- ✓ 6 białek
- ✓ zest z jednej pomarańczy
- ✓ 50 g cukru pudru

Laskę cynamonu kruszymy i zostawiamy na dobę w wódce. Następnego dnia dodajemy migdały i moczymy je w wódce przez 3 godziny. Cynamon wyjmujemy, a nasączone wódką migdały tłuczemy w moździerzu lub bardzo dokładnie miksujemy w blenderze na jednolitą masę. Dodajemy cukier, 3 żółtka, 3 ubite białka, zest z pomarańczy oraz imbir. Mieszamy dokładnie i dowolnie formujemy. Wkładamy do piekarnika o temp. 140 st. C na 15–20 minut. Do pozostałych ubitych na sztywno białek dodajemy cukier i stopniowo, mieszając delikatnie, 3 żółtka. Wykładamy na masę migdałową i zapiekamy do stwardnienia około 5 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180 st. C.

Majonez z indyka

- ✓ 1 kg piersi z indyka
- ✓ liść laurowy, ziele angielskie
- ✓ 1 cytryna
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 1 marchewka
- ✓ 700 ml majonezu
- ✓ 1 pietruszka
- ✓ 1 kieliszek alkoholu (brandy, rum, metaxa)
- ✓ ½ selera
- ✓ do przybrania: marynowane rydze, pikle, kapary
- ✓ 2 cebule

Całe piersi nacieramy solą, skrapiamy cytryną, odstawiamy na 30 minut. Zalewamy osoloną wodą i gotujemy. W połowie gotowania dodajemy warzywa i przyprawy. Kiedy mięso będzie miękkie, wyjmujemy je z wywaru. Ostudzone kroimy w plastry. Majonez doprawiamy sokiem z cytryny, białym pieprzem i alkoholem. Każdy kawałek mięsa smarujemy z obu stron majonezem i układamy dachówkowo na półmisku. Przybieramy. Możemy też pokryć mięso warstwą auzpiku.



Bliny z kawiozem

- ✓ 30 dag mąki gryczanej
- ✓ 300 ml mleka
- ✓ 3 jajka
- ✓ 30 g drożdży
- ✓ 100 g masła
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ sól
- ✓ 2 słoiczki kawioru
- ✓ kwaśna śmietana

Drożdże rozcieramy z ciepłym mlekiem, cukrem i 100 g mąki. Odstawiamy zaczyn, żeby wyrósł. Do wyrośniętego zaczynu dodajemy pozostałą mąkę, 1 łyżkę roztopionego i schłodzonego masła, sól oraz rozbite żółtka. Mieszymy i ponownie odstawiamy do wyrośnięcia. Białka ubijamy, mieszamy z ciastem. Na małej patelni rozgrzewamy masło, wlewamy warstewkę ciasta grubą na 6 milimetrów. Kiedy pojawią się zastygające pęcherzyki, odwracamy blin i podkładamy odrobinę masła. Usmażone bliny odkładamy na blaszkę i trzymać przykryte w piecu, aby nie wystygły. Podajemy z kawiozem i kwaśną śmietaną.

Zrazy warmińskie ze słoniną i z sosem grzybowym

- ✓ 2 kg udźca wołowego
- ✓ 400 g słoniny
- ✓ 300 g ogórków kiszonych
- ✓ 400 g włoszczyzny pociętej w paski
- ✓ 800 g cebuli
- ✓ 30 g borowików suszonych
- ✓ 500 ml śmietany
- ✓ sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- ✓ musztarda
- ✓ mąka pszenna

Udziec kroimy na plastry i lekko rozbijamy. Plastry smarujemy musztardą, układamy na nich warzywa, pokrojoną w paski słoninę i rolujemy na zrazy. Oprószamy mąką, smażymy na rumiano. Dusimy do miękkości posypane grzybami.







Dzień 8

Obiad

- * Zupa z soczewicy
- * Kaczka z jabłkami i pyzy wielkopolskie na parze
- * Baba drożdżowa

Kolacja

- * Śledzie tradycyjne w śmietanie
- * Śledzie w przyprawach korzennych (w olejach regionalnych: rzepakowym, konopnym, rydzowym)
- * Śliwki zapiekane w boczku wędzonym lub szandar borowiacki
- * Flaki po warszawsku
- * Gruszki lub jabłka w cieście francuskim

Zupa z soczewicy

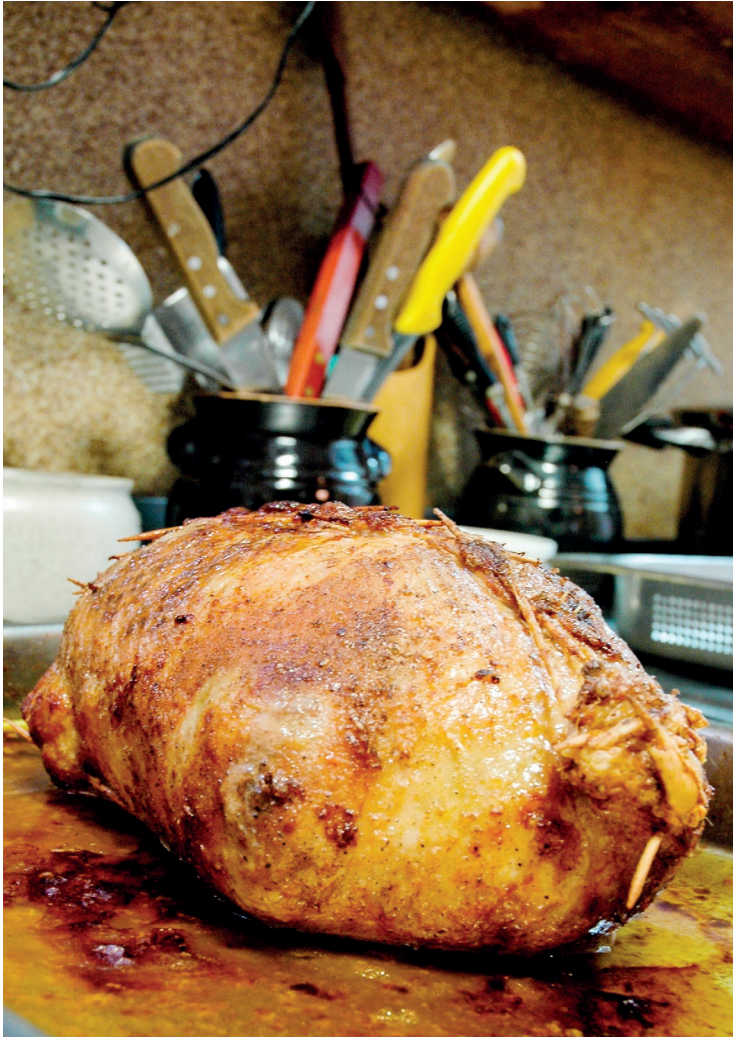
- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 600 g soczewicy zielonej lub beluga | <input checked="" type="checkbox"/> 4 ząbki czosnku |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 marchewki | <input checked="" type="checkbox"/> 50 ml oleju |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 pietruszka | <input checked="" type="checkbox"/> 100 ml śmietany (opcjonalnie) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2 cebule | <input checked="" type="checkbox"/> 2 łyżeczki musztardy |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2 litry wywaru drobiowego | <input checked="" type="checkbox"/> natka pietruszki |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 por | |

Pokrojone w kostkę warzywa podsmażamy w garnku, aż się lekko zezłocą. Zalewamy wywarem drobiowym, dodajemy soczewicę i gotujemy na wolnym ogniu około 40 minut. Kiedy warzywa i soczewica są miękkie, blendujemy zupę, ewentualnie dodajemy śmietanę. Aby nadać zupie trochę ostrzejszy smak, możemy dodać odrobinę musztardy. Podajemy z posiekaną natką pietruszki.

Kaczka z jabłkami i pyzy wielkopolskie na parze

- ✓ kaczka o wadze ok. 1,6 kg
- ✓ 1 kg jabłek
- ✓ 300 g cebuli
- ✓ majeranek
- ✓ sól, pieprz, słodka mielona papryka

Kaczkę nacieramy majerankiem, solą, pieprzem i papryką. $\frac{1}{3}$ jabłek wymieszanych z majerankiem i solą nadziewamy kaczkę. Posiekaną cebulą i resztą pokrojonych jabłek obsypujemy kaczkę i wstawiamy do piekarnika o temp. około 160 st. C. Po upieczeniu powstały sos przecieramy przez sito i redukujemy do odpowiedniej gęstości.



Pampuchy

- ✓ 1 kg mąki pszennej
- ✓ 60 g drożdży
- ✓ 2 jajka
- ✓ 3 łyżki masła roztopionego
- ✓ szczypta soli
- ✓ 1 łyżka cukru
- ✓ 2 szklanki mleka

Z 1 szklanki mleka, drożdży i cukru robimy zaczyn. Gdy zaczyn wyrośnie, dodajemy przesianą mąkę, zmieszane jajka, resztę ciepłego mleka i sól. Wyrabiamy tak długo, aż masa zacznie odchodzić od kopyści. Dodajemy roztopione masło, mieszać na jednolitą masę i odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Następnie wykładamy ciasto na stół, formujemy pampuchy i układamy na blasze. Odstawiamy do wyrośnięcia. Parujemy wyłącznie w garnku na gazie przez 10–12 minut.

Baba drożdżowa

- ✓ 600 g mąki
- ✓ 150 g cukru
- ✓ 50 g drożdży świeżych
- ✓ 100 g masła
- ✓ 200 ml mleka
- ✓ zest z dwóch cytryn lub pomarańczy
- ✓ 100 g rodzyneków
- ✓ 1 łyżka cukru pudru
- ✓ 50 ml rumu
- ✓ parę kropli ekstraktu waniliowego
- ✓ masło i bułka tarta do formy



Drożdże mieszamy z mlekiem, odrobiną cukru i mąką. Odstawiamy, aby zaczęły pracować. Żółtka ucieramy z resztą cukru. Rodzynki zalewamy alkoholem. Mąkę przesiewamy, łączymy z drożdżami i żółtkami. Wyrabiamy ciasto. Na koniec dodajemy rodzynki, zest i ekstrakt waniliowy. Mieszamy. Wkładamy do formy posmarowanej masłem i obsypanej bułką tartą. Odstawiamy do wyrośnięcia. Pieczemy w piekarniku w temp. około 180 st. C.



Śledzie tradycyjne w śmietanie

- ✓ 1 kg filetów śledziowych
- ✓ 400 ml mleka
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 2 cebule
- ✓ 1 cytryna
- ✓ 300 ml śmietany kremówki
- ✓ pieprz, gorczyca

Mleko zagotowujemy z czosnkiem, odrobiną gorczycy i pieprzem. Studzimy i zalewamy nim filety śledziowe. Macerujemy przez noc. Cebule kroimy, marynujemy solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Odstawiamy, żeby „wywietrzały”. Śmietanę ubijamy, dodajemy gałkę muszkatołową. Filety osączamy z mleka. Podajemy na śmietanie.



Śledzie w przyprawach korzennych (w olejach regionalnych: rzepakowym, konopnym, rydzowym)

- ✓ 1 kg filetów śledziowych
- ✓ 2 łyżeczki cynamonu
- ✓ 3 rozbite w morderzu goździki
- ✓ 5 rozbitych ziarek ziela angielskiego
- ✓ 250 g rodzynek
- ✓ ok. 500 ml oleju regionalnego

Namaczamy rodzyнки we wrzątku. Filety posypujemy wymieszanimi przyprawami i odcedzonymi rodzyнками. Zalewamy olejem i marynujemy przynajmniej przez 24 godziny.





Śliwki w boczku

- ✓ 20 śliwek dojrzałych, słodkich
- ✓ 20 bardzo cienkich plasterków boczku, najlepiej lekko wędzonego
- ✓ 20 orzechów włoskich

Orzechy wyluskujemy, zalewamy wrzątkiem, odcedzamy. Umyte śliwki drylujemy, nadziewamy orzechami. Każdą owijamy plasterkiem boczku i spinamy wykałaczką. Pieczemy przez 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 200 st. C.



Szandar borowiacki

- ✓ 2,5 kg ziemniaków mącznej odmiany
- ✓ 3 duże cebule
- ✓ 600 g boczku wędzonego w plastrach
- ✓ 8 ząbków czosnku
- ✓ 4 jaja
- ✓ 1 łyżka mąki
- ✓ sól, pieprz

Ziemniaki z cebulą i czosnkiem ścieramy na tarce, ewentualnie mielimy w maszynce z sitem o bardzo drobnych okach. Dodajemy mąkę, jaja, doprawiamy solą i pieprzem. Na wyłożonej papierem do pieczenia blasze układamy połowę plastrów boczku wędzonego, wylewamy masę ziemniaczaną i układamy na niej drugą połowę plastrów boczku. Pieczemy około 50 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 170 st. C.



Flaki po warszawsku

- ✓ 2 kg przygotowanych flaków
- ✓ 3 litry wywaru wołowego
- ✓ 2 duże marchwie
- ✓ 2 pietruszki
- ✓ 1 seler
- ✓ 2 cebule
- ✓ 2 pory
- ✓ 2 łyżki mąki
- ✓ 50 g świeżego kłącza imbiru
- ✓ szczypta gałki muszkatołowej
- ✓ ½ łyżeczki białego pieprzu
- ✓ 2 łyżeczki majeranku
- ✓ ziele angielskie, liść laurowy
- ✓ sól, pieprz
- ✓ Zasmażka
- ✓ 50 g masła
- ✓ 1 łyżka mąki

Flaki płuczemy kilka razy, zalewamy wrzątkiem, odstawiamy do ostygnięcia i wrzucamy do wywaru wołowego. Gotujemy na bardzo małym ogniu, aż będą bardzo miękkie. Dodajemy nakłute kłącze imbiru i pocięte, podsmażone warzywa. Gotujemy do miękkości warzyw. Na końcu dodajemy majeranek, gałkę muszkatołową i przygotowaną zasmażkę. Podajemy z pulpetami wieprzowymi lub cielęcymi.

Gruszki lub jabłka w cieście francuskim

- ✓ 10 gruszek
- ✓ 2 rolki ciasta francuskiego
- ✓ 1 łyżka cynamonu
- ✓ 4 żółtka

Z ciasta francuskiego wykrawamy prostokąty. Na każdym prostokącie układamy wydrylowane, obrane i posypane cynamonem gruszki. Składamy każdy prostokąt w kopertę. Wkładamy koperty do piekarnika. Kiedy zaczną nabierać koloru, za pomocą pędzelka smarujemy je roztrzepanymi żółtkami i posypujemy cukrem.



Dzień 9

Obiad

- * Barszcz z kiszonych buraków
- * Bitki wołowe w miodzie pitnym
- * Piróg biłgorajski

Kolacja

- * Raki po radziwiłłowsku
- * Bażant nadziewany sarniną
- * Gicz jagnięca z ziołami

Barszcz z kiszonych buraków

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 15 buraków | <input checked="" type="checkbox"/> 2 cebule |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5 ząbków czosnku | <input checked="" type="checkbox"/> 2 łyżki majeranku suszonego |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2 liście laurowe | <input checked="" type="checkbox"/> 50 ml octu winnego |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5 ziarenek pieprzu | <input checked="" type="checkbox"/> 1 łyżka cukru |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 jabłka | <input checked="" type="checkbox"/> 3 litry wywaru warzywnego |

Kiszenie buraków zaczynamy od ich pokrojenia. Następnie wkładamy je do dużego naczynia, zalewamy przegotowaną osoloną wodą i szczelnie zamykamy. Trzymamy w temperaturze pokojowej aż do czasu rozpoczęcia fermentacji. Zdejmujemy wówczas powstałą pianę i wstawiamy naczynie do lodówki. Tak ukiszzone wykorzystujemy do gotowania barszczu na wywarze warzywnym.

Bitki wołowe w miodzie pitnym

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 600 g polędwicy wołowej (środkowa część) | <input checked="" type="checkbox"/> 1 łyżka masła |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 łyżka masła | <input checked="" type="checkbox"/> 1 łyżka oliwy |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 łyżka oliwy | <input checked="" type="checkbox"/> 1 ząbek czosnku |
| <input checked="" type="checkbox"/> 100 g suszonych prawdziwków | <input checked="" type="checkbox"/> 1 pęczek natki pietruszki |
| <input checked="" type="checkbox"/> 100 ml miodu pitnego | <input checked="" type="checkbox"/> sól, świeżo mielony czarny pieprz |
| <input checked="" type="checkbox"/> 100 ml słodkiej śmietanki | |

Prawdziwki moczymy i gotujemy. Odcedzamy i zachowujemy wywar. Grzyby kroimy w paski. Polędwicę kroimy na zrazy grubości dwóch palców. Każdy lekko nagniatamy dłonią, oprószamy pieprzem i solą. Na dużej patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy z masłem, na mocnym ogniu szybko zrazy obsmażamy z obu stron. Wlewamy miód, a po chwili wywar spod prawdziwków. Dorzucamy czosnek i natkę drobno posiekane oraz prawdziwki. Trzymamy na mocnym ogniu, dopóki większość płynu nie wyparuje. Dolewamy śmietankę, gotujemy, dopóki sosu nie zgęstnieje, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Piróg biłgorajski (obszański)

- ✓ 3 szklanki mąki
- ✓ 1 kostka masła
- ✓ 20 g drożdży
- ✓ szczypta proszku do pieczenia
- ✓ 1 łyżeczka cukru
- ✓ 700 g ziemniaków
- ✓ 500 g kaszy gryczanej
- ✓ 350 g sera twarogowego
- ✓ 1 szklanka śmietany
- ✓ 5 jaj
- ✓ 1 łyżka smalcu
- ✓ sól, pieprz

Farsz

Ziemniaki gotujemy, odlewamy wodę, zostawiając trochę na dnie garnka. Tłuczemy ziemniaki, wysypujemy kaszę gryczaną, dodajemy smalec. Pozostawiamy na małym ogniu pod przykryciem, dopóki kasza nie napęcznieje. Dodajemy pokruszony ser, przyprawiamy solą i pieprzem, mieszamy. Dodajemy śmietanę i jajka, ponownie mieszamy.

Ciasto

Drożdże rozkruszamy w miseczce, dodajemy proszek do pieczenia, szczyptę soli, odrobinę cukru, śmietanę. Dokładnie mieszamy. Mąkę wysypujemy na stolnicę, dodajemy masło, siekamy je z mąką, dodajemy śmietanę z drożdżami. Wyrabiamy gładkie ciasto. Dajemy mu czas na lekkie urośnięcie. Ciasto dzielimy na pół, rozwałkowujemy. Jedną częścią wykładamy dno i boki wysmarowanej masłem formy. Wykładamy nadzienie na ciasto, przykrywamy drugim płatem ciasta, smarujemy jajkiem i wstawiamy do pieca na godzinę i 40 minut.

Piróg biłgorajski wypieka się bez skórki z ciasta (wtedy jest zwany „łysym”) oraz w skórce z ciasta drożdżowego.

Raki po radziwiłłowsku

- ✓ 5 dużych świeżych raków (ewentualnie mrożonych)
- ✓ 3 limonki
- ✓ 100 ml wytrawnego białego wina
- ✓ 50 g masła
- ✓ cukier, sól i pieprz do smaku

Limonki rozgniatamy, wałkując je dłonią, następnie przecinamy i wyciskamy z nich sok. Raki z pancerzami zalewamy sokiem z limonki i odstawiamy na 15–20 minut. Następnie na rozgrzane sklarowane masło wrzucamy raki, obsmażamy 1–2 minuty, dolewamy wino i dodajemy cukier. Redukujemy sos do połowy, dolewamy sok z limonki. Solimy, pieprzymy, redukujemy całość nieznacznie i wykładamy na talerz. Możemy posypać świeżą natką pietruszki.

Bazant nadziewany sarniną

- ✓ 1 bażant
- ✓ 100 g słoniny,
- ✓ 150 g sarniego udźca,
- ✓ 50 g łuskanych orzechów włoskich,
- ✓ 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki,
- ✓ 1 jajko,
- ✓ 1 bułka namoczona w mleku,
- ✓ 1 łyżka masła,
- ✓ sól, pieprz, szczypta cukru i gałki muskatołowej,
- ✓ ½ szklanki białego wytrawnego wina

Sprawionego i umytego bażanta natrzeć solą, zostawić na godzinę w chłodnym miejscu.

Odcisniętą z mleka bułkę i sarninę przepuścić przez maszynkę, dodać posiekane orzechy, sól, gałkę, cukier, pieprz, zieloną pietruszkę i dokładnie wymieszać z jajkami.

Bażanta nadziać farszem, zaszyć, owinąć plastrami słoniny, lekko obwiązać nitką, ułożyć w posmarowanej tłuszczem brytfannie, połączyć stopionym masłem, piec skrapiając często winem. Pod koniec pieczenia odwinąć słoninę i zrumienić ptaka. Upieczonego bażanta podzielić na cztery części, ułożyć na ogrzanym półmisku, obłożyć ziemniakami pieczonymi z rozmarynem, połączyć sosem spod pieczenia.

Gicz jagnięca z ziołami

- ✓ tyle giczek, ilu jedzących
- ✓ kilka gałązek rozmarynu
- ✓ po ząbku czosnku na osobę
- ✓ 2 łyżki oleju
- ✓ ½ cytryny
- ✓ sól, pieprz

Gicze nacieramy przyprawami, sokiem z cytryny, olejem, szpikujemy igielkami rozmarynu i połówką czosnku. Pieczemy w temp. 180 st. C do 1,5 godziny, podlewając wodą. Pod koniec owijamy końcówki gicz folią aluminiową, aby mięso tam, gdzie jest go najmniej, nadmiernie nie wyschło. Do pieczenia dodajemy całe ząbki czosnku – nieobrane, lekko zgniecione – i gałązki rozmarynu.

Dzień 10

Obiad

- * Żur
- * Kapłon lub kogut smażony na słodko
- * „Pasztet” migdałowy po radziwiłowsku

Kolacja

- * Paszтет z antrykotu wołowego z marmoladą z owoców sezonowych
- * Szczupak na szaro
- * Klopsy królewieckie

Żur

- ✓ 1,5 szklanki ukiszzonego żuru
- ✓ 200 g kielbasy
- ✓ cebula
- ✓ 4 jajka na twardo
- ✓ 1,5 łyżki tartego chrzanu
- ✓ 0,5 szklanki śmietany (18%)
- ✓ 2 szklanki odtłuszczonego wywaru z gotowania szynki wędzonej
- ✓ 1,5 łyżki tłuszczu zebranego z zimnego wywaru
- ✓ 2,5 szklanki wywaru z włoszczyzny
- ✓ 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- ✓ 5 ziaren ziela angielskiego
- ✓ łyżka majeranku
- ✓ sól

Do odtłuszczonego wywaru z szynki wlewamy wywar z włoszczyzny oraz żur, dodajemy ziele angielskie i zagotowujemy. Chrzan parzymy gorącą wodą (przelewamy na gęstym sitku), osączamy i łączymy z żurem). Cebulę obieramy, siekamy. Kielbasę obieramy z osłonki, kroimy w małą kostkę. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz z wywaru, szklimy na nim cebulę, wkładamy kielbasę, podsmażamy i dodajemy do zupy. Przyprawiamy majerankiem i jeśli trzeba solą, zagotowujemy. Zdejmujemy z ognia i łączymy ze śmietaną. Jajka obieramy, grubo siekamy i wraz z natką wkładamy do żuru. Podajemy z razowym chlebem.

Kapłon lub kogut smażony na słodko

- ✓ 1 kogut (kapłon)
- ✓ 100 g smalcu
- ✓ 3 cebule
- ✓ 100 g masła klarowanego
- ✓ 100 ml octu winnego
- ✓ 3 – 5 cienkich plasterów imbiru
- ✓ ½ cytryny
- ✓ ½ limonki
- ✓ garść czarnych oliwek
- ✓ garść rodzynek
- ✓ cukier do smaku (ok. 100 g)
- ✓ mała szczypta szafranu (niekoniecznie)

Koguta (lub kapłona) porcjujemy, oprószamy pieprzem i podsmażamy na smalcu. Do żaroodpornego naczynia wlewamy ok. 300 ml wody, dodajemy zeszkłąną na maśle cebulę (piórka), ocet winny, imbir, cytrusy, cukier i szafran. Nogi i skrzydła dusimy pod przykryciem ok. 1,5 godziny w temperaturze około 170 st. C. Dodajemy oliwki, rodzynki, sól. Na koniec wkładamy podsmażone wcześniej piersi. Dusimy następne 20–30 minut.

„Pasztet” migdałowy po radziwiłłowsku

- ✓ 200 g migdałów (płatki lub całe)
- ✓ 20 ml czystej wódki
- ✓ 1 gwiazdka anyżowa
- ✓ 4 żółtka
- ✓ 50 g cukru pudru
- ✓ 50 g mrożonych malin
- ✓ 2 białka

Zanim zaczniemy przygotowywać tę potrawę, 24 godziny wcześniej wkładamy do wódki gwiazdkę anyżową. Następnego dnia aromatyzowaną w ten sposób wódką zalewamy migdały. Po trzech godzinach namoczone migdały mocno rozcieramy w młynku lub rozdrabniamy w słoju blendera. Do otrzymanej masy dodajemy cukier i żółtka, mieszamy bardzo dokładnie. Wykładamy ją na papier do pieczenia i rozwałkowujemy na grubość naleśnika. Rozmrożone maliny kładziemy na patelnię. Na bardzo małym ogniu rozgniatamy, mocno redukujemy i słodzimy do smaku. Po ostudzeniu wykładamy je równomiernie na rozwałkowaną masę migdałową i zwijamy w roladę. Delikatnie spłaszczamy i wkładamy na papierze do piekarnika (140°C) na 15 do 20 minut. Pod koniec pieczenia ubijamy na sztywno białka z cukrem pudrem (do smaku) i nakładamy na „pasztet”. Pieczemy do momentu zeszywnienia powstałej w ten sposób piany cukrowej.

Pasztet z antrykotu wołowego z marmoladą z owoców sezonowych

- ✓ 2 kg antrykotu wołowego (najlepszy z sporą ilością tłuszczu)
- ✓ ok. 4 litrów wywaru warzywnego
- ✓ 1 butelka białego wina
- ✓ 1 duża przecięta na pół głowa wieprzowa
- ✓ 10 ziaren jałowca
- ✓ liść laurowy, ziele angielskie
- ✓ 50 ml koniaku lub brandy
- ✓ sól, pieprz do smaku
- ✓ 100 g moreli
- ✓ 100 g pistacji
- ✓ 5 jabłek
- ✓ 500 g śliwek (mirabelki)
- ✓ 5 gruszek
- ✓ 50 ml octu winnego białego
- ✓ 1 duża cebula
- ✓ 4 ząbki czosnku
- ✓ ok. 100 g brązowego cukru
- ✓ 1 kg plastrów lekko wędzonego boczku

Antrykot tniemy na płyty tej samej wielkości, wkładamy (bez oczyszczania z tłuszczu) do wywaru warzywnego, dolewamy białe wino, wrzucamy jałowiec, sól, pieprz i gotujemy około 3 godzin, aż mięso będzie bardzo miękkie. Studzimy i tniemy na cienkie paski. W tym samym czasie gotujemy połówki głowy wieprzowej w doprawionej solą i pieprzem wodzie. Kiedy mięso zaczyna odchodzić od kości, połówki studzimy, obieramy z nich dokładnie całe mięso (bez skóry i elementów oczodolów). Rozdrabniamy obrane mięso i dodajemy do wołowiny. Doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy

namoczone w koniaku lub brandy i pokrojone w bardzo drobną kostkę morele oraz pistacje. Formy pasztetowe okładamy plasterami boczku i napełniamy dokładnie wymieszaną masą. Pieczemy w kąpielu wodnej pod szczelnym przykryciem około 50 minut w temp. 180 st. C.

Marmolada

Tniemy owoce na drobną kostkę, dodajemy ocet winny, cukier, pokrojone w kostkę cebulę i czosnek. Gotujemy na wolnym ogniu, często mieszając. Wygotowany płyn możemy uzupełniać odrobiną białego wytrawnego wina.

Przed podaniem pasztet studzimy, marmoladę możemy serwować również na ciepło. Całość najlepiej smakuje z dobrym białym chlebem.

Szczupak na szaro

- 2 kg filetów ze szczupaka
- 1 szklanka białego wina
- 2 cebule
- ½ kostki masła
- sól, pieprz

Sos

- 6 łyżek rodzynek
- 1 biała cebula
- ½ szklanki płatków migdałowych
- 1 szklanka śmietany
- 3 łyżki miodu gryczanego
- ½ kostki masła
- 4 łyżki mąki
- 1 szklanka czerwonego wina
- 4 listki laurowe
- 6 kulek ziela angielskiego

Filety oczyszczamy z łusek, pęsetą wyjmujemy ości. Porcjujemy, oprószamy solą i pieprzem, okładamy plasterami cebuli, polewamy białym winem i odstawiamy na 2 godziny.

W tym czasie przygotowujemy sos. Na połowie masła podduszamy posiekane rodzyunki, cebulę i płatki migdałów. Dodajemy miód i wino oraz liść laurowy i ziele angielskie. Mąkę i resztę masła rozcieramy na jednolitą masę i zagęszczamy nią sos. Na koniec dodajemy śmietanę.

Rybę wyjmujemy z przypraw i obsmażamy na rozgrzanym masle. Wkładamy do naczynia żaroodpornego, zalewamy częścią sosu i wstawiamy na 20 minut do piekarnika nagrzanego do temp. 140 st. C. Podajemy z pozostałym sosem.

Klopsy królewieckie (dla 2 osób)

- ✓ 200 g wołowiny z tłuszczem (najlepiej łopatki)
- ✓ 200 g wieprzowiny z tłuszczem (najlepiej karkówki)
- ✓ ½ bulki namoczonej w mleku
- ✓ olej do smażenia
- ✓ 2 cebule
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ po 50 g anchois i kaparów
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 1 l bulionu drobiowo-wołowego
- ✓ po 50 g masła i mąki
- ✓ 100 ml śmietany
- ✓ 1 pęczek natki pietruszki

Wołowinę i wieprzowinę myjemy w zimnej wodzie, osuszamy, kroimy w kostkę. Mielimy w maszynie do mięsa wraz z bułką namoczoną w mleku i odcisniętą. Dodajemy posiekane, zeszlone na oleju cebule oraz czosnek. Drobniutko siekamy połowę anchois i kaparów, dodajemy do masy mięsnej, delikatnie doprawiamy pieprzem i solą. Formujemy pulpety, wrzucamy do bulionu. Gotujemy na małym ogniu przez 15 minut. Wyjmujemy z garnka. Z masła i mąki robimy brązową zasmażkę, rozprowadzamy ją niewielką ilością bulionu i dodajemy do reszty wywaru. Do powstałego sosu wrzucamy pozostałe anchois i kapary, wkładamy klopsy, gotujemy kilka minut. Na koniec zaciągamy śmietaną. Przed podaniem posypujemy natką pietruszki.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Grażyna Uścińska

Współwłaścicielka restauracji „Moonsfera” w Warszawie i kawiarni „Oficyna Kuchenna” w Pałacu Wilanów

6.

SMAK NIE TYLKO MIĘSA ROŚLINY ZNANE I ZAPOMNIANE

WSTĘP PRZED WSTĘPEM



Pisząc to opracowanie, poprosiłam o opinię mojego kolegę Sławka, którego pasją są historia i polowania. Jest on również kustoszem Muzeum im. Michała Kajki w Ogródku. Fragmenty jego wypowiedzi zostały wydrukowane na niebieskim tle, więc można je rozpoznać w tekście bez trudu. Korci mnie, żeby przytoczyć przysłany mi przez Sławka przepiękny opis potraw staromodnych i nowomodnych pochodzący z dzieła Jędrzeja Kitowicza *Opis obyczajów za panowania Augusta III*, ale byłoby to nie ten temat. Ja mam pisać o ziołach, przyprawach, roślinach. Może innym razem Jędrzej Kitowicz zagra pierwsze skrzypce?

Ze względu na ogrom tematu i szczupłość miejsca, jakie dla niego przeznaczono, wiele roślin pominęłam, wiele też potraktowałam po macoszemu. Dlatego jeśli jakaś roślina zainteresuje Was szczególnie, znajdziecie w przypisach jej nazwę łacińską, która pozwoli na odnalezienie informacji o niej w innych książkach lub na stronach internetowych.

Napiszę również trochę o kwiatach, swoim koniku. Od niepamiętnych czasów przygotowywano z nich wina, nalewki, maceraty i dekoracje, więc nie jest to w polskiej kuchni całkiem nowy element. Według mnie mamy wręcz obowiązek traktować kwiaty trochę inaczej niż do tej pory. Nie tylko je wachać, lecz również jeść. Proszę uwierzyć mi na słowo – doznania smakowe są czasem dużo ciekawsze niż wędchowe! A zaskoczenie gości murowane.


**KUCHARZ
DOSKONAŁY**

Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



WSTĘP ZASADNICZY

Człowiek zawsze jadł mięso. Niektórzy twierdzą, że to właśnie spożywanie tego pokarmu, a właściwie walka o jego zdobycie była motorem rozwoju ludzkości. Nie wiem, czy to prawda, ale wiem jedno: kiedyś człowiek zaczął poprawiać smak mięsa. Stało się to zapewne wtedy, kiedy miał go pod dostatkiem.

Liczba gatunków zwierząt spożywanych przez naszych przodków była zadziwiająco wysoka. Pod tym względem jadłospis naszych prapradziadów okazuje się znacznie bogatszy od naszego. Na co dzień można w nim było znaleźć między innymi: kilka gatunków bydła, kury, gęsi, gołębie, kaczki, kilka gatunków owiec, konie, kozy, świnię.

Uzupełnieniem zwierzyny hodowlanej była zwierzyna łowna: bażanty, bobry, cietrzewie, daniele, dziki, jelenie, kaczki (dzikie), kozy (dzikie), kuropatwy, łabędzie, łosie, niedźwiedzie, sarny, tury, zające, żubry, wiele drobnych ptaków, na przykład słowiki, szpaki, przepiórki, jemioluski, bekasy, słonki, kwiczoły, skowronki, jarząbki, czajki, derkacze, trznadle.

Bez wątplenia drzewiej jadano te gatunki zwierząt, ale czy codzienna dieta była bogatsza?

Pozyskanie zwierzyny łownej, tzw. grubej, było obwarowane prawami właściciela ziemi (królewskie, książęce itd.). Przedstawiciele innych grup społecznych mogli polować na drobną zwierzynę, ale czy jadali ją często? Kulturę kulinarną kształtowały również zasady religijne, zabobony i zasobność sakiewki. Myślę, że na co dzień jadano płody pól, a mięso było odświętnym luksusem.

Pamiętam opowieść mego ojca dotyczącą końca lat 40. XX wieku. Gospodarstwo jego rodziców było duże: dziesięć koni roboczych, wiele zwierząt hodowlanych, zatrudniani parobcy, a mięso jadano raz w tygodniu – w niedzielę. Choć można sobie było na mięso pozwolić, nie było obyczaju jądania go codziennie, tak jak na przykład w Polsce nie było i nie ma obyczaju picia wina codziennie do głównego posiłku.

Michał Kajka w jednym wierszy z końca XIX wieku napisał:

*[...] I znalazł to, czego życzył,
Czego pragnął, na co liczył:
Misa klusek zaskwarzona
Była na stół postawiona,*

*Z których para wychodziła,
Wdzięczna woń się rozchodziła.
I potężny dzban z maślanką,
Oj, było to niespodzianką!*

*Białka była wybieżata,
By na obiad zawołata
Domowników, co w tej porze
Pracowali na oborze [...].*

No i mamy codzienny jadłospis.

Przytoczę tu tekst z książki *Historia polskiego smaku* Mai i Jana Łozińskich:

We wczesnopiastowskiej Polsce przywilej władcy stanowiły jedynie łowy na grubą zwierzynę, a więc tury, żubry, niedźwiedzie. Dopiero w XIII wieku po przeprowadzeniu reformy agrarnej i z początkiem formowania struktury społecznej ograniczono wstęp do lasów ludności chłopskiej, polowania stały się przywilejem rycerskim. Chłopi, którzy dotąd swobodnie korzystali z leśnych zasobów, musieli już starać się o prawo do łowów na drobną zwierzynę i dzikie ptactwo, w zamian za ustalone świadczenia i obowiązki.

Do XIII wieku sarnina i mięso dzika były dostępne nawet dla chłopów. Później polowania nie były całkowicie zakazane, a jedynie obwarowane różnymi warunkami. Taka sytuacja sprawiła, że nasilało się kłusownictwo. Zajmowali się nim najczęściej chłopcy stajenni i parobcy. Używali wnyków, pułapek, czasem strzelb.

Bez względu na to, jak pozyskiwano dziczyznę, starano się wykorzystać ją w najlepszy sposób. Dlatego i w pańskich dworach, i w chłopskich chatkach powstawały kolejne ciekawe potrawy.

Początki pracy nad smakowitością mięsa nie były jednak szczytem wyrafinowania. Zdaniem etnografów przed wieloma tysiącami lat kawałek mięsa przypadkowo wpadł w gorący popiół ogniska. I po niezbyt starannym oczyszczeniu został zjedzony. Być może nasz prapraprzodek zauważył wtedy, że takie mięso ma lepszy smak i podczas następnego posiłku świadomie położył tuszę upolowanego zwierzęcia w popiele? To wszystko przypuszczenia. Nie wiemy, kiedy ludzie zaczęli świadomie wykorzystywać rośliny po to, by uatrakcyjnić smak mięsa. Natomiast na pewno z biegiem czasu zauważyli, że jest to możliwe i korzystne, także dla zdrowia.

Dziś przygotowujemy jedzenie prawie automatycznie, wykorzystując znane kompozycje. Wiemy, że wołowina zyskuje na smaku połączona z listkiem laurowym, zielem angielskim, pieprzem, papryką. Wieprzowina jest w naszej kulturze nierozzerwalnie związana z pieprzem, majerankiem, czosnkiem, cebulą. Do dziczyzny dorzucamy jeszcze jałowiec, estragon lub cząber. Do tych połączeń smakowych jesteśmy przyzwyczajeni. W innych kulturach preferencje są inne. Czasem potrafią nas uwieść swoją odmiennością...



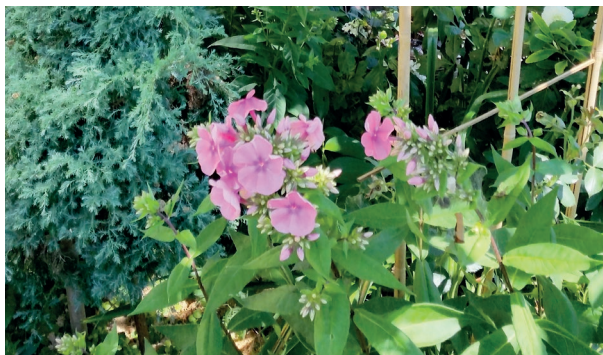
Gotowe do użycia: majeranek, kociętnik, tymianki w kilku odmianach, nagietek, nasturcja, lubczyk, melisa, mlecz i groszek

Jeszcze nie tak dawno w polskich restauracjach królowały aromaty całkiem nam obce: orientalne, południowoeuropejskie. Obecnie zaczynamy na nowo odkrywać swoje tradycje kulinarne. Trochę zapomniane warzywa, zioła, potrawy coraz częściej w nowych odsłonach trafiają na nasze stoły. Według mnie to bardzo dobrze. Wspólnie z historykami, etnografami, miłośnikami i znawcami kuchni regionalnych staramy się dotrzeć do starych receptur, by je odtworzyć, czasem nieco uwspółcześnić. Nadszedł czas, by uczniowie szkół gastronomicznych mieli szansę poznać w trakcie nauki zapomniany potencjał polskiej kuchni. Ale żeby tak się stało, musimy pomóc nauczycielom tych szkół w zdobyciu wiedzy. Dopiero poznawszy kuchnię swojego regionu i kanon potraw kuchni polskiej, można eksplorować to co egzotyczne, eksperymentować z kuchnią fusion czy molekularną. Zachwycamy się obcymi technikami obróbki żywności, przyprawami z dalekich stron i często zapominamy o naszym dziedzictwie. A jest ono naprawdę przebogate i stanowi powód do dumy.

Jakimi zatem przyprawami dysponowali nasi przodkowie? Oczywiście królowała wśród nich sól – początkowo tak droga, że nie każdy mógł sobie pozwolić na jej codzienne używanie. Polacy pokochali też pieprz, który również nie był ani tani, ani dostępny dla wszystkich. Szafran, cynamon, imbir... Dziś stosujemy je, kiedy tylko przyjdzie nam ochota. Przed wiekami większość społeczeństwa w ogóle o nich nie słyszała albo mogła o nich tylko pomarzyć. Niemal wszystkie cytowane obecnie przepisy z dawnych lat pochodzą z kuchni możnych tego świata: władców, magnaterii, szlachty. A gdzie kuchnia chłopska, mieszczańska? Czym dosmaczano potrawy w przeciętnym domu? Otóż sięgano po to, co rosło w zasięgu ręki, niemal za płotem. Człowiek świadomie osiadał w miejscach o bogatej roślinności lub zmieniał swoje otoczenie i zakładał uprawy potrzebnych mu roślin. Choć wiele osób zdziwi to stwierdzenie, arsenał dodatków smakowych był wówczas znacznie bogatszy, niż jest dzisiaj. Postaram się to udowodnić.



Goździki polne



Ogród



To wszystko jest do zjedzenia.

Postaram się zaprezentować rośliny przyprawowe i rośliny warzywne zwyczajowo podawane z mięsem w kuchni polskiej. Składały się one na sławione w dawnych książkach kucharskich „garnitury”. Wiele z nich to rośliny dzikie, które nigdy nie były uprawiane. Używając ich, musimy przestrzegać kilku zasad.

- ✔ **Nigdy nie używaj rośliny, jeśli nie masz stuprocentowej pewności, że jest jadalna.**
- ✔ **Powoli oswajaj się z nowościami.** Powtórzę za Wisławą Szymborską: *Chociaż czasem smakiem dupy nie urywa, ale zawsze to jakaś odmiana. A jeśli odmiana mam służy, to warto spróbować kilka razy, zanim powiemy kategorycznie nie.* **Nie skreślaj rośliny po pierwszej próbie użycia. Zastanów się, dlaczego ci nie smakowała:**
 - ✔ **Zebrałeś zbyt stare liście?**
 - ✔ **Kwiaty były zapyłone?**
 - ✔ **Źle użyłeś surowca?**
 - ✔ **Pomyliłeś gatunek lub odmianę?**
 - ✔ **Za krótko albo za długo gotowałeś?**
 - ✔ **Źle dobrałeś przyprawę?**
- ✔ **Nie zbieraj roślin chronionych oraz rzadkich.**
- ✔ **Przed użyciem umyj rośliny starannie, zwłaszcza gdy rosły w wilgotnym środowisku.**
- ✔ **Stosuj kalendarium przydatności.** Większość gatunków jest najsmaczniejsza w początkowym stadium rozwoju, czyli wiosną, i ponownie w październiku, listopadzie.
- ✔ **Kwiaty są najśłodsze przed zapyleniem (poznasz je po tym, że mają intensywne zabarwienie).**
- ✔ **Bulwy są zazwyczaj pełnowartościowe i smaczne pod koniec sezonu wegetacyjnego, czyli jesienią, zimą.**
- ✔ **Kiedy zależy ci na smaku, zbieraj rośliny rano.**
- ✔ **Kiedy zależy ci na aromacie, zbieraj rośliny w południe lub po południu. Wtedy olejki eteryczne intensywnie parują.**
- ✔ **Staraj się rozszerzać swoją wiedzę na temat roślin.**
- ✔ **Nie bój się wykorzystywać znanych od dawna roślin w nowoczesnych aranżacjach.**

By ułatwić sobie pracę i zwiększyć czytelność opracowania, podzieliłam materiał na pięć części: zboża uprawne i dzikie trawy, owoce z sadów, owoce dziko rosnące, warzywa, rośliny zielne uprawne i dziko rosnące. W każdej części uszeregowałam rośliny według ważności, nie zaś alfabetycznie. Dla mnie jest to najpraktyczniejsze. Dzięki temu może tekst będzie się czytało ciekawiej? Taką mam przynajmniej nadzieję.

1. ZBOŻA UPRAWNE I DZIKIE TRAWY

Uwzględniłam tu również owoce dzikich traw (ziarniaki) często zbierane na łąkach jako uzupełnienie diety lub jako pożywienie w okresach głodu¹ i wojny albo na przednówku, gdy zaczynało brakować zbóż podstawowych. Jaką przewagę mają zboża nad trawami? Otóż mąka uzyskiwana z traw nie jest kleista, więc nie nadaje się do wypieków. Bywa natomiast dodatkiem do mąki ze zbóż. Same ziarniaki mogą urozmaicać jadłospis gotowane jak kasza².

Ber³

To trawa włośnica. Inne nazwy: czumiza, proso włoskie, proso senegalskie. I o ile nazwy „czumiza” albo „proso senegalskie” coś nam mówią, bo być może jedliśmy coś takiego w restauracji, o tyle nazwa „ber” nie mówi nam nic. Jest w tym sporo winy szefów kuchni. Jeśli już decydują się na użycie starej odmiany, do przedstawienia jej gościom używają nazwy zapożyczonej, a unikają nazwy rodzimej. Ber to jeden przykład. Drugi to szczawik zajęczy – oxalis.

Przytoczę za Jarosławem Dumanowskim cytat z XVI-wiecznego rękopisu. Pożywiają go rozmaitym obyczajem, a tą odmiennością pożywania odmień też i sprawę swoją, jednak lepszy iest niżli iągły prosiane, którymżekolwie obyczajem przyprawiony. Warzą ij pospolicie z oleiem albo z iaką tłustością, drudzy z mlekiem kozim albo też inszym, drudzy z migdałowym, wszakoż nalepszy iest z oleiem albo z oliwą warzony, bowiem tak suchość swą traci i wietrzność, a nabywa dobrego tuczenia y nie tak zapieka żywota. Takież w mleku warzony zdrowszy iest, niż który w prostej samey wodzie warzą, wszakoż i w wodzie dwoiako bywa warzon albo mełty kamieniem, albo w całym ziarniu.

Gryka tatarska⁴

Kasza gryczana, mąka gryczana... Wszyscy je kochamy. To podstawowa kasza w polskim domu. Tylko pęczak może jej dorównać popularnością i smakiem. Dziś gryka tatarska to chwast wsiewany w uprawy gryki zwyczajnej. Dlaczego gryka zwyczajna wyparła tatarską? Otóż tatarska zawiera rutynę, która nadaje jej lekko gorzkawy smak. Gryka zwyczajna ma znacznie mniej rutyny, dzięki czemu nie jest gorzka. Po za tym wydajność tatarskiej jest znacznie mniejsza niż wydajność gryki.



1 A oto wspomnienia Lucjana Rudnickiego o głodzie, jaki miał miejsce jeszcze w 1894 roku w Sulejowie nad Pilicą: „Podstawą wyżywienia dla ogromnej większości były kartofle i kapusta, kraszone grochem, wydzielanym chlebem jak i jak najstarszą słoniną. Musiał przecież jedzący poczuć, że je omaszczono, czego nie można poznać przy zuchelku świeżego sadła”. (Bohdan Baranowski, *Życie codzienne wsi między Wartą a Pilicą w XIX wieku*, PIW, Łódź 1969)

2 Warto pamiętać, mówiąc o zbożach, że dzisiejsza mąka jest wyższego przemiału niż mąka stosowana dawniej. Ma mniej zanieczyszczeń. Niestety – dostarcza więcej kalorii. W internecie znalazłam ciekawy tekst na ten temat, zamieszczam więc do niego link: <http://walden.except.one.pl/index.php?id=113&id2=110>.

3 łac. *Sateria italica* z rodziny wiechlinowatych.

4 łac. *Fagopyrum tataricum* z rodziny rdestowatych.

Jęczmień⁵

Wyrobiano z niego kaszę jęczmienną znaną i cenioną także obecnie. Warto wspomnieć, że kasza jęczmienna może być podawana w formie musu. Aby go otrzymać, gotujemy kaszę na półpłynną papkę i miksujemy z dodatkiem wybranych ziół, owoców, warzyw. Rodzaj dodatku zależy od tego, do czego taki mus podamy. Chodzi mi tu nie o podawanie gotowych przepisów, ale o pokazanie mało znanych lub nieznanymi sposobów wykorzystania danego produktu.

Kasza jęczmienna świetnie nadaje się do prażenia, wystarczy kilka minut potrzymać ją w piekarniku. Prażenie zwiększa dietetyczność kasz, ale nie wszystkie się do tego nadają. Niektóre nawet po długotrwałym prażeniu pozostają twarde.

Komoso⁶

Nasiona komosy można prażyć jak sezam, i tak postępujemy z nimi dziś. Zawierają one – podobnie jak fasola – saponiny, dlatego przed użyciem powinny być moczone przez kilka godzin. Mimo to nasi przodkowie często po zmieleniu mieszały je z mąkami tradycyjnymi. Z mąką mieszało także ługowane i zmielone żołądziej, zmielone kłącza perzu oraz nasiona łobody.

Przy używaniu komosy trzeba szczególnie uważać, ponieważ komosy biała i strzałkowa są wykorzystywane podobnie jak łoboda ogrodowa, natomiast **komosa pizmowa jest trująca dla ludzi i zwierząt**. Komosy zostały „przywleczone” z Ameryki Środkowej do Europy wraz ziemniakami. Tam są uprawiane razem z nimi, ponieważ kulinarnie obie te rośliny są idealnym uzupełnieniem. Komosa biała była do XVIII wieku w całej Europie uprawiana jako warzywo. Obecnie bez problemu kupuje się komosę ryżową. Wymaga ona przed gotowaniem bardzo dokładnego płukania w kilku wodach ze względu na wspomnianą zawartość saponin. Przyrządza się ją na przykład jak kuskus, ponieważ jest drobna.

Kostrzewy⁷

Na wsi ich ziarniaki zbierano jeszcze w XIX wieku. Mielono je na mąkę, którą mieszało z mąkami podstawowymi.

Łoboda ogrodowa, łąkowa⁸

Znana również pod nazwą „szpinak górski”. Kiedyś była bardzo popularna, szczególnie często podawano ją z dziczyzną. Jej czerwoną odmianę⁹ stosowano jako dodatek do pieczywa. Przygotowuje się ją jak szpinak lub szczaw w zupach. Ziarniaki można prażyć i traktować jak sezam.

Manna jadalna¹⁰

Są trzy gatunki tej trawy wiechlinowatej: manna wodna, manna jadalna oraz manna mielec. W Polsce była kiedyś szalenie popularna. Eksportowaliśmy do Europy duże jej ilości, stąd nazwa – „manna polska”. Była nie tylko zbierana z dzikich stanowisk, ale również uprawiana.

5 łac. *Hordeum vulgare* z rodziny wiechlinowatych, więc to również trawa.

6 łac. *Chenopodium bonus-henricus* z rodziny *Chenopodiaceae*, to ta sama rodzina, z której pochodzi łoboda.

7 łac. *Festuca* z rodziny wiechlinowatych.

8 łac. *Atriplex hortensis* z rodziny *Chenopodiaceae*.

9 łac. *Atriplex hortensis rubra* z rodziny komosowatych.

10 łac. *Gluceria fluitans* z rodziny wiechlinowatych.

Jej ziarniaki zbierano rano, przy pochmurnej pogodzie. Są twarde i przezroczyste, podobne do kaszy jaglanej, ale od niej smaczniejsze. Porównywano ją do sago¹¹. Gotowano mannę z winem i w takiej prostej formie serwowano.

Stopniowo popadła jednak w zapomnienie. Pominęli ją w swoich zapisach zarówno Syreniusz¹², jak i Jan Kluk¹³. Nowe odmiany zbóż rugowały te gatunki, których uprawa albo zbiór wymagały dużego nakładu pracy. Poza tym stopniowo świadomie rezygnowano z wykorzystywania roślin uznawanych za pokarm biedoty. Dziś manna ma szansę, by się stać hitem kuchennym. Ciekawostka: u nas sporadycznie, natomiast w Szwecji i na Węgrzech jest dostępna w handlu (właśnie pod nazwą „manna”).

Owies¹⁴

Otrzymywano z niego prażmo i tłókno. Są to dwie starosłowiańskie potrawy. Zaczę od prażma, bo od niego wywodzi się kutia i wszystkie kasze na sypko. Powstawało ono w wyniku prażenia ziaren owsa. Plewy i ości ulegały wówczas spaleni. Takie ziarna noszono przy sobie i jedzono podczas pracy, wędrówki, nawet jazdy konnej lub wykorzystywano do przygotowywania zup albo tłókna. Bardziej znana nazwa tej potrawy to bryja. Żeby ją przyrządzić, prażone ziarno moczono przez kilka godzin, suszono, tłuczono i zasypanyo nim gotującą się wodę.



-
- 11 Skrobia występująca w formie ziaren, kulek lub płatków, pozyskiwana z wnętrza palmy sagowej. Obecnie jest wytwarzana z tapioki lub mąki ziemniaczanej.
 - 12 Szymon Syreński (1540–1611), polski przyrodnik i lekarz fitoterapeuta, znany bardziej jako Syreniusz. Należał do pokolenia Jana Kochanowskiego. Tak jak Kochanowski studiował w Akademii Krakowskiej, a od 1590 roku był jej profesorem. Wykonał w ciągu kilkudziesięciu lat tytaniczną pracę: opisał świat roślin Polski oraz innych krajów europejskich, które z zapałem zwiedzał.
 - 13 Jan Krzysztof Kluk (1739–1796), ksiądz, jeden z najwybitniejszych polskich przyrodników epoki oświecenia. Proboszcz w Ciechanowcu na Podlasiu. Szeroką wiedzę przyrodniczą zdobył dzięki studiom własnym oraz kontaktom osobistym z uczonymi. Korzystał między innymi z bogatego prywatnego muzeum przyrodniczego Anny z Sapiehów Jabłonowskiej w Siemiatyczach. Współpracował z Komisją Edukacji Narodowej oraz Towarzystwem do Książ Elementarnych. *Dykcjonarz roślinny* Kluka (tom 1–3, Warszawa 1786–1788) był pierwszą książką o florze Polski, w której wykorzystano nazewnictwo stosowane przez Karola Linneusza. Ważną pozycję w dziejach dydaktyki biologii zajmuje podręcznik *Botanika dla szkół narodowych* (Warszawa 1785). Popularność zdobyły książki rolnicze Kluka, na przykład *Roślin potrzebnych, pożytecznych, wygodnych [...] utrzymanie, rozmnożenie i zacycie* (tom 1–3, Warszawa 1777–1779); *Zwierząt domowych i dzikich, osobliwie krajowych, historii naturalnej początki i gospodarstwo* (tom 1–4, Warszawa 1779–1780). *Zagadnień mineralogii, petrografii i górnictwa dotyczyła praca Rzeczy kopalnych [...] szukanie, poznanie i zacycie* (tom 1–2, Warszawa 1781–1782).
 - 14 Łac. *Avena sativa* z rodziny wiechlinowatych.

Proso¹⁵

Otrzymuje się z niego kaszę jaglaną. Kiedyś często gotowano ją z suszonymi owocami. Słowianie nie znali cukru, słodki smak nadawali potrawom miodem i owocami. Kasza jaglana nie nadaje się do prażenia. Powinna być gotowana w wodzie, ponieważ po prażeniu pozostaje twarda.

Włośnica sina¹⁶

Jedną z traw chętnie wykorzystywanych jako kasza lub po wysuszeniu i zmieleniu jako dodatek do mąki.

Pszenica¹⁷

Dużo się o niej teraz mówi, zwłaszcza o jej modnych odmianach: płaskurce¹⁸, orkisz¹⁹, samopszy zbitokłosej²⁰. Jest to, można powiedzieć, zboże podstawowe, wykorzystywane na wszystkie możliwe sposoby, między innymi do produkcji biopaliw. Mówi się o niej, niestety, nie tylko w samych superlatywach. Znany kardiolog William Davis twierdzi: *Pszenica, którą jemy teraz, to nie jest zboże z czasów naszych babć: To jest teraz duża kilkudziesięciocentymetrowa roślina, stworzona w wyniku badań genetycznych z lat 60. i 70. ubiegłego wieku. W tego typu roślinach jest wiele składników, których kiedyś po prostu nie było w pszenicy*²¹. Na przykład jest tam nowe białko zwane gliadyną. (Nie należy mylić tego białka z glutenem, który jest odrębnym problemem). Praktycznie wszyscy zjadacze pszenicy są narażeni na działanie gliadyny podobne do działania... opium. Wiąże ona receptory opioidowe w mózgu i pobudza apetyt.

Samopsza to zapomniana odmiana pszenicy o licznych zaletach:

- ✓ Zawiera najwięcej kwasów nienasyconych (ok. 83 proc. wszystkich kwasów).
- ✓ Ma więcej niż pszenica zwyczajna i orkisz mikro- oraz makroelementów, zwłaszcza magnezu, żelaza, cynku i manganu.
- ✓ Jest w niej kilkakrotnie więcej karotenoidów, zwłaszcza luteiny i zeaksantyny, odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie oka ludzkiego.
- ✓ Zawiera bardzo dużo białka, które charakteryzuje się korzystnym składem aminokwasowym dzięki większemu udziałowi aminokwasów egzogennych, takich jak fenyloalanina, tyrozyna, metionina oraz izoleucyna.
- ✓ Charakteryzuje się doskonałym składem kwasów tłuszczowych; dominują kwasy C18: 2, C18: 1 i C16: 0, stanowiące średnio 95 proc. sumy wszystkich kwasów.
- ✓ Gliadyny w glutenie samopszy mają niską toksyczność, co daje możliwość stosowania jej w diecie osób cierpiących na nietolerancję glutenu.



15 łac. *Panicum* z rodziny wiechlinowatych.

16 łac. *Setaria glauca* z rodziny wiechlinowatych.

17 łac. *Triticum aestivum* z rodziny wiechlinowatych.

18 łac. *Triticum dicoccon* z rodziny wiechlinowatych.

19 łac. *Triticum pelta* z rodziny wiechlinowatych.

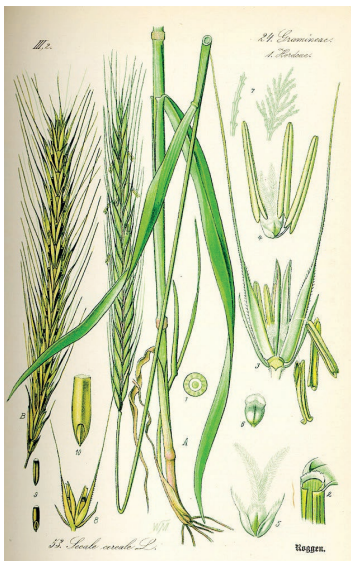
20 łac. *Triticum compactum* z rodziny wiechlinowatych.

21 William Davies, *Dieta bez pszenicy* (Wheat Belly), Bukowy Las, Wrocław 2013.

Główną różnicą między uprawną pszenicą zwyczajną a dawnymi odmianami jest budowa ziarna. Ziarno pszenicy jest całe wypełnione skrobią, natomiast w ziarnach „dzikich” odmian skrobia jest zamknięta w komórkach tworzonych przez błonnik. Tworzy on strukturę plastra miodu, co utrudnia przyswajanie skrobi.

Żyto²²

Otrzymywaną z niego mąkę kiszono. Powstawał wówczas zakwas wykorzystywany do pieczenia chleba i gotowania żuru. Żur to tradycyjna polska potrawa, każdy o tym wie. Ale tylko nieliczni zdają sobie sprawę, że zakwas do pieczenia chleba też jest polskim wynalazkiem. To Polacy przywieźli go do zachodniej Europy. Chleb wytwarzany na zakwasie jest nazywany „chlebem polskim”.



2. OWOCE Z SĄDÓW

Nie zawsze gościły w naszym menu. Dopiero mnisi zakładający i pielęgnujący sady przyklasztorne przyczynili się do ich stopniowego upowszechniania. Wieloletniej pracy ogrodników w habitach zawdzięczamy niezliczone ilości odmian jabłek, gruszek, śliwek. (Im również powinniśmy dziękować za wino i piwa tak chętnie wykorzystywane do sosów, choć nie tylko). Owoce i miód były pierwszymi źródłami węglowodanów, pokarmu mózgu. W czasach, gdy nie znano jeszcze cukru, przetwory typu powidła po-



²² łac. *Secale cereale* z rodziny wiechlinowatych.

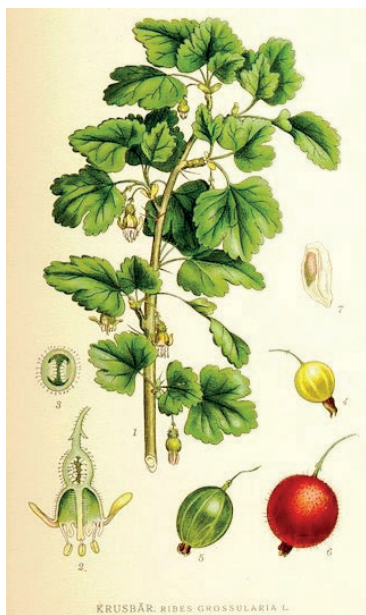


wstawały w procesie długiego smażenia. Cukry naturalnie zawarte w owocach karmelizowały się wówczas i konserwowały produkt.

Nasz mózg domaga się cukru, dlatego wszystko co słodkie tak bardzo nam smakuje.

Pamiętajmy, że owoce (także warzywa), które kupujemy w marketach, są ofiarami industrializacji. Na przykład nowe odmiany czereśni smakują jak cukierki. Ma to swoje uzasadnienie. Producenci warzyw i owoców na skalę hurtową chcą, by ich produkty były smaczne dla konsumentów, bo to zapewnia dobry zbył. A skoro konsumenci lubią to co słodkie, wszystkie prace hodowlane i selekcja odmian mają na celu maksymalne wysłodzenie tego, co rośnie w sadzie i na polu. Dawne odmiany, rosnące w warunkach zbliżonych do naturalnych, są zazwyczaj umiarkowanie słodkie. Mają natomiast więcej niuansów zapachowych i smakowych.

Smak żywności wysoko przetworzonej jest bardziej wyrazisty, mocniejszy i dlatego bardziej pożądany od smaku naturalnego. Przykłady to choćby słodycze i napoje owocowe. Ich aromat i smak są nieporównywalnie bardziej intensywne za sprawą polepszaczy, wzmacniaczy i koncentratów od związków aromatycznych w produktach naturalnych. Mówi się o uzależnieniu od słodczy, fast foodu. Natomiast nikt nigdy nie słyszał o uzależnieniu od produktów naturalnych.



Agrest²³

Ma dość grubą skórkę, a na niej włoski, ale jest taki smaczny! Skórka i włoski owocu oraz kolce na gałązkach krzewu spowodowały spadek popularności agrestu. Niewygodnie się go uprawia, zrywa i je... Odmiany sprzedawane w sklepach nie nadają się właściwie na przetwory. Są również mniej smaczne od dawnych. Agrest po prostu trudno dziś kupić. Nawet na targowiskach jest go jak na lekarstwo. I ceny ma w związku z tym zaporowe. Możemy zapomnieć o ciastkach i dżemach przygotowywanych z jeszcze zielonych, niedojrzałych owoców. (Gotowane zbyt długo zmieniają kolor na czerwony). Im bardziej agrest jest dojrzały, tym bardziej słodki i aromatyczny. Mam nadzieję, że zostanie przywrócony do łask.

²³ Łac. *Ribes grossularia* z rodziny *Grossulariaceae*.

Brzoskwinie²⁴

Były znane już 300 lat p.n.e. w Grecji, a pochodzą z Chin. W Polsce pojawiły się około XVIII wieku, wcześniej sporadycznie jedzono je tylko na dworze królewskim. Są prawdziwymi kameleonami. Można z nich zrobić wszystko, połączyć prawie ze wszystkimi produktami. Kiedyś zjadano je przede wszystkim na surowo.

Czereśnie²⁵

Nazywano je trześniami, jagodami lub ptasimi czereśniami. Pospolicie rosły dwa gatunki czereśni bardzo różniące się smakiem: słodkie i gorzkie. Dzisiejsze czereśnie są tylko słodkie. Ciekawe, że dzikie czereśnie nigdy nie były robaczywe. Często nawet ich nie drylowano: [...] *kto chciał, to wypłukał, a kto nie, to byle żółtek był pełen*²⁶. Gotowano z czereśni zupełną jagodziankę lub famułę. Do kompotu dodawano trochę cukru lub miodu i podbijano go mąką pszenną. Z gorzkiej odmiany czereśni robiono wino. Poza tym zawsze jedzono je na surowo.

Derenie²⁷

Patrz: Dereń świdwa.

Gruszki

Patrz: dzikie grusze.

Jabłka²⁸

Przybyły do nas z Kaukazu. Od początku były bardzo cenione, choć na pewno mniej słodkie od znanych obecnie. Suszono je, kiszono i wędzono. Przygotowywano z nich kompoty, nalewki, octy, przeciery, galaretki, dżemy, jabłecznik (cydr). Wykorzystywano je do ciast, deserów, placków. Łączono z mięsem w daniach pieczonych i duszonych.

Maliny²⁹

Jeden ze starszych znanych nam owoców, lubiany i popularny. Robiono z nich soki, dżemy, nalewki (także z liści), susz. Wino malinowe ma przepiękny kolor. Z miąższu malin pozostałego po wyciśnięciu soku gospodynie formowały małe placuszki, które suszyły na blasze kuchni i później zalewały wrzątkiem, by uzyskać napar do picia, lub dawały dzieciom do chrupania. Biobatoniki w najczystszej postaci.

Ciekawostka: można parzyć herbatkę z przemrożonych pędów malin.

24 łac. *Prunus persica* z rodziny *Rosaceae*.

25 łac. *Cerasus avium* z rodziny różowatych.

26 Maria Marciniak, *Dzikie rośliny jadalne w kulturze wsi wschodniej części polskich Karpat*. W: Łukasz Łuczaj (red.), *Dzikie rośliny jadalne: zapomniane potencjały przyrody, materiały konferencyjne Przemysł-Bolestraszyce 13 września 2007*, Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszcach, Bolestraszyce 2008.

27 łac. *Cornus* z rodziny dereniowatych.

28 łac. *Malus* z rodziny różowatych.

29 łac. *Robus ideaus* z rodziny różowatych.

Melony³⁰

Chętnie uprawiano i jedzono, chociaż podobnie jak kawony³¹ cieszyły podniebienia tylko osób najzamożniejszych. I to dopiero w epoce oranżerii.

Morele³²

Pochodzą z Chin lub z terenów syberyjskich. Początkowo znane były raczej suszone, przywożone ze Wschodu. Ich uprawa jest w naszej strefie klimatycznej dość kłopotliwa, ale w miejscach, w których była możliwa, robiono z nich różnorodne przetwory. Na terenach dzisiejszej Białorusi i Ukrainy pędzono z nich alkohol.

Orzechy włoskie³³

Podobnie jak morele, rodzynki i migdały trafiły na polskie stoły z Azji dzięki handlarzom ciągnącym przez nasze ziemie z Turcji. Orzechy włoskie były i są jedzone na surowo. Dodawano je także do ciast, słodczyz, potraw mięsnych, farszów. Świetnie pasują do kawy, czekolady. Tłoczy się z nich olej. Zielone można marynować lub robić z nich nalewkę.

Nazwa „orzech włoski” sugeruje, że pochodzi on z Włoch. Tymczasem ma ona związek z Wołoszczyzną, krainą na terenie obecnej Rumunii, z której te orzechy dotarły do Polski³⁴.

Orzechy laskowe³⁵

Mówię tu o leszczynie dzikiej, rosnącej w lasach. Te orzechy zbierano od czasów słowiańskich. Przechowanie ich nie nastęrczało problemów. Wyciskano z nich olej, mielono je, prażono. Łączą się świetnie z owocami, mlekiem, zbożami. Dodawano je do farszów i pasztetów.

Pistacje³⁶

Dodawano je chętnie do farszów i mas kremowych. Jest jeszcze pistacja terpentynowa³⁷. Najpierw wykorzystywano jej żywicę, później produkowano z niej terpentynę.

Rodzynki

Zwano je kiedyś rozynkami lub rozenkami. Używano kilku ich gatunków. Dodawano je do deserów, ciast i potraw mięsnych.

30 łac. *Cucumis melo* z rodziny dyniowatych.

31 łac. *Citrullus lanatus* z rodziny dyniowatych.

32 łac. *Prunus armeniaca* z rodziny różowatych.

33 łac. *Juglans regia* z rodziny orzechowatych.

34 Łukasz Łuczaj, *Dziki rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy*, Chemigrafia, Krosno 2002.

35 łac. *Corylus avellana* z rodziny brzoźowatych.

36 łac. *Pistacia vera* z rodziny nanerczowatych.

37 łac. *Pistacia terebinthus* z rodziny nanerczowatych.

Czarne porzeczki³⁸

Według jednych pięknie pachną, według innych – wręcz przeciwnie. Są zbyt suche, by gotować je bez dodatku wody lub soku innych owoców. Mimo to robi się z nich przetwory, farsze, nalewki, dodaje do ciast. Z liści można zaparzać herbatki lub przyprawiać nimi piwo.

Porzeczki³⁹

Niezależnie od tego, czy są to porzeczki czarne, o których wspomniałam wyżej, czy czerwone lub żółte, wszystkie chętnie wykorzystywano do przygotowywania wszelkiego rodzaju przetworów. Są świetne do sosów, bo ich kwaśność podbija smak mięsa. Nie bez znaczenia jest ciekawa kolorystyka tych owoców.

Pigwa⁴⁰

Nalewka to numer jeden. A poza tym kandyzowane owoce na deser lub dodatek do kremów tortowych, w których zastępowały bardzo drogie kiedyś cytryny.

Wielu owoców tu nie wymieniłam – z braku miejsca. I na śmierć zapomniałam napisać o deserze, który od dawien dawna robiono z większości z nich. To deser mojego dzieciństwa: domowy kisiel. Przygotowywano go z mocnego kompotu, z soku lub musu owocowego, wody i cukru, zagęszczano zawiesiną z mąki ziemniaczanej. Czasem rozprawdzano go mlekiem i zagęszczano mąką pszenną, wtedy otrzymywano budyni. Warto przywrócić go do łask. I spróbować zjadać nie tylko zimny, ale także ciepły. Jest pyszny!

3. OWOCE DZIKO ROSNĄCE

Są znane i stosowane od zamierzchłych czasów. Dziś przypominamy sobie o nich, odkrywamy je na nowo, znajdujemy dla nich nowe zastosowania. Zaskakują nas atrakcyjnością smaków i aromatów, mocą barwników, że nie wspomnę o wartościach leczniczych. Ich smak jest nieporównywalnie intensywniejszy od smaku owoców uprawianych w sadach, bardziej złożony, głębszy, z wieloma nutami, zmienny. Owoce tego samego gatunku, lecz z różnych stanowisk mogą smakować inaczej, zależnie od nasłonecznienia, stopnia wilgotności, rodzaju gleby. Poza tym są wolne od chemii. Dzikich drzew nikt niczym nie przyska.

Ostatnio w Narwale miałam okazję poznać wspaniałego Pana Akunia, który zabrał mnie na wycieczkę. W lasach okalających to uroczyste miasteczko jest wiele miejsc opuszczonych dawno temu przez ich ukraińskich mieszkańców. Ludzie odeszli, zostały po nich drzewa. Te na wpół zdziczałe sady są ostoją starych odmian. Okoliczni mieszkańcy korzystają z nich, pozyskują „dzikie” owoce na nalewki, dżemy, konfitury. Każdy w swojej okolicy może poszukać takich opuszczonych miejsc. Kiedyś na Mazurach drogi często obsadzano drzewami owocowymi. Rosły tam grusze, morwy, jabłonie, wiśnie, mirabelki. Smaku wymienionych owoców – oprócz wiśni, jabłek i gruszek – nie zna pewnie 80 procent dzieci z miasta. Dziś wszędzie przy drogach królują klony lub topole. Szkoda.

38 łac. *Ribes nigrum* z rodziny *Grossulariaceae*.

39 łac. *Ribes* z rodziny porzeczkowatych.

40 łac. *Cydonia oblonga* z rodziny różowatych.

Berberys⁴¹

Nie ma nic wspólnego (poza nazwą gatunkową) z odmianami ozdobnymi, które zalewają centra ogrodnicze i olśniewają barwami liści oraz pokrojem krzewów. Niestety, ich najczęściej pojedynczo osadzone owoce są niejadalne, gorzkie.

Berberys, o który mi chodzi, jest zwany kwaśnicą pospolitą. Kwaśne są nie tylko owoce, podobne nieco do porzeczek, ale również młode liście tego krzewu. Wykorzystywano je (tak jak szczaw) do gotowania zupy. Kiedy odkryto, że rozwija się na nim grzyb wywołujący rdzę zbożową, zaczęto go tępić. Owoce berberysu, jeżeli je znajdziemy, możemy marynować w occie, kandyzować, traktować jak porzeczki, czyli przygotowywać z nich dżemy, powidła, galaretki. Świetnie barwią sosy na piękny karminowy kolor. A drewno berberysu jest naturalnym żółtym barwnikiem.

Borówka⁴²

Jest spokrewniona z żurawiną. Jej owoce kwaśniejają na mrozie, dlatego trzeba je zebrać przed pierwszymi przymrozkami nocnymi. Na Syberii borówki z powodzeniem przechowywano pod wodą jak kiszonki. Traciły one stopniowo kwaśność i zjadano je dopiero na wiosnę, kiedy najdotkliwiej brakowało witamin.

Czeremcha⁴³

Wiosną pięknie kwitnie. Latem, nawet podczas upałów, jest soczyście zielona. Jesienią ugina się pod ciężarem owoców zebranych w grona. Szkoda, że jest zupełnie niedoceniana. Ma łagodny w smaku miąższ otaczający dość dużą pestkę. Wykorzystuje się ją podobnie jak tarninę i lubaszki. Barwi potrawy na granatowojagodowy kolor. Przyznam się, że zwykle przegrywam ze szpakami bój o owoce czeremchy. Jakimś siódmym zmysłem wyczuwają, że owoce właśnie tego dnia są najlepsze. Robią trzy, cztery gromadne naloty na drzewko i ja nie mam już po co iść. Ale w tym roku byłam pierwsza. Sok dosmaczyłam miętą i jabłkami – pyszny i zdrowy.

Jeżyny⁴⁴

Najbardziej popularna jest jeżyna popielica, która wygląda, jakby była obsypana popiołem.

Bardzo łatwo krzyżują się między sobą, więc mamy mnogość krzewów i owoców. Krzewy różnią się pokrojem, a owoce – barwą, wielkością, czasem dojrzewania, smakiem. Wszystkie są wartościowe pod względem odżywczym i bardzo smaczne. Znano je i jedzono w całej Europie od najdawniejszych czasów. Z ich liści parzono herbatki. Były tak powszechne, że nigdy ich nie uprawiano. To tłumaczy nieobecność jeżyn w handlu. Obecnie uprawia się odmiany ogrodowe bezkolcowe. Jednak ich smak jest odmienny od smaku dzikich jeżyn, uboższy. Brak w nim choćby nuty cierpkości, kwasowości. Są słodkie. Duże i tylko słodkie. Po za tym tak delikatne, że fatalnie znoszą transport. Dlatego zachwalam dzikie odmiany. Można z nich zrobić wszystko: od soku po galaretkę, ciasto, lody, sos.

Wierzono, że po przymrozkach diabeł specjalnie na nie pluje, by skwaśniały i nie nadawały się do zbioru. Coś w tym jest, ponieważ nie dojrzewają jednocześnie, co utrudnia zbiór. Natomiast po pierwszej chłodniejszej nocy wszystkie są kwaśne i do niczego się nie nadają.

41 łac. *Berberis vulgaris* z rodziny *Barberidaceae*.

42 łac. *Vaccinium* z rodziny *Ericaceae*.

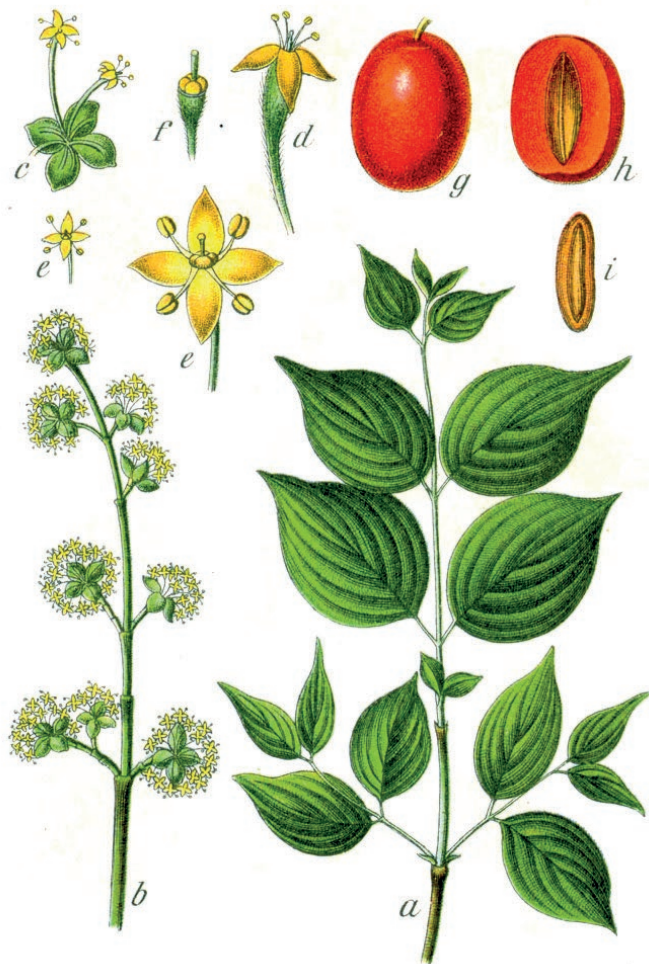
43 łac. *Purnus* lub *Padus avium* z rodziny różowatych.

44 łac. *Rubus fruticosus* z rodziny różowatych.

Dereń świdwa⁴⁵

Ma owoce podobne nieco do oliwek. Można je zresztą kisić i solić, podobnie jak oliwki.

Owoce nadają się do jedzenia na surowo i przetwarzania na wszystkie sposoby. W Norwegii alkoholem zalewano nie owoce, ale kwiaty i uzyskiwano niepowtarzalną nalewkę. W Polsce z owoców dereńia robiono nalewki, kiszonki, dżemy i konfitury. W Turcji znano sorbety dereńiowe. Jest to jeden z nielicznych gatunków roślin użytkowych niekrzyżowany, nieulepszany przez człowieka. Możliwe, że w najbliższym czasie dochowamy się jeszcze smaczniejszych odmian. Tym bardziej że amerykańskie odmiany są bardziej aromatyczne i słodsze od europejskich, podobnie jak amerykańskie odmiany borówek.



⁴⁵ łac. *Cornus mas* z rodziny *Cornaceae*.

Dzika róża⁴⁶

O róży każdy chyba wie wszystko. Czy na pewno? Ile osób słyszało, że jeśli hodowcy skupiliby się na uzyskaniu nie pięknych kwiatów, ale owoców róży, to w ciągu kilku lat można by było wyhodować odmianę, której owoce osiągnęłyby rozmiary jabłek? Marzenie kucharza... Czy ogrodnicy je spełnią? Udało mi się kupić odmianę róży jabłkowej o owocach koloru pomarańczy i wielkości dużego rajskiego jabłuszka. Owoce do jedzenia na surowo zbiera się, gdy są miękkie, natomiast na przetwory, gdy są jeszcze twarde. Płatki róż można dodawać do miodu, octu, marmolad, nalewek. Można je kandyzować w cukrze, suszyć, przygotowywać z nich esencje różaną. Pestki róży są orzeszkami i uzyskuje się z nich olej. Zawsze należy się pozbyć pokrywających je włosków.

I na koniec uwaga ogrodnicza: róża nie znosi zimnej wody na owocach. Polane zimnym strumieniem wody owoce czernieją i opadają, a pędy zamierają.



Dziki bez⁴⁷

Bywa nazywany bzem czarnym i bżowiną. Jego kwiaty można smażyć w cieście i tempurze, zalewać alkoholem, kandyzować. Owoce są świetne na nalewki, konfitury, galaretki, wina, kisiele, syropy. Świetnie barwią różne przetwory, często pogłębia się nimi kolor wina gronowego. Gotowano z nich również supę zabielałą mlekiem, zwaną fafułą, bżianką lub gżicą. Podczas zbioru obcina się całe parasole, ponieważ pojedyncze owocki są bardzo delikatne. **Uwaga: niedojrzałe i surowe owoce dzikiego bzu są trujące, dlatego trzeba je zbierać, kiedy dojrzeją, i przegotować.**

Grusza pospolita⁴⁸

Pochodzi z dalekiej Persji, ale tak wrosła w nasz krajobraz, że uważamy ją za swojską. Znana jako grusza dzika, grusza polna, płonka, ulęgałka, ulężałka. Pamiętam z dzieciństwa trzy olbrzymie drzewa w ogrodzie przydomowym. Babcia zbierała gruszki do fartucha i gotowała z nich kompot. Dodawała

46 łac. *Rosa* z rodziny różowatych.

47 łac. *Sambucus nigra* z rodziny Caprifoliaceae.

48 łac. *Pyrus communis* z rodziny różowatych.

do niego odrobinę lukrecji lub wanilii, zależy, co miała w kredensie. Ja zawsze wołałam jeść uleżać na surowo, prosto z ziemi.

Tak wyglądają owoce zapomnianych przydrożnych dzikich grusz, powstające z wiosennej powodzi pięknych białych kwiatów. Zjada się je, kiedy w pełni dojrzeją. Warto je ususzyć – nie na słońcu, bo się zepsują, tylko w piekarniku.

Gruszki są świetne na dżemy, nalewki, konfitury, można je kandyzować w cukrze lub syropie. Nadają się na nalewki i wino z moszczu naturalnego, tj. niedoprawionego, oraz na ocet. Powinny zostać jak najdłużej na drzewie, sprawiać wrażenie popsutych: takie są najsmaczniejsze. Zielone zawierają więcej pektyn i garbników, można z nich przygotować doskonałą galaretkę. Sama będzie dość cierpka, warto więc dodać do niej gruszki szlachetnej odmiany. W kuchniach regionalnych znane są potrawy z ulegalek.

Na Śląsku gruszki szlachetnych odmian gotuje się w korzennym syropie i podaje z gotowanym we włoszczyźnie boczkem wędzonym⁴⁹. Wypróbowałam wielokrotnie – jest przepyszny.

Gruszki z mięsem

*Do litra wrzącej wody włożyć 500 g oplukanego niezbyt tłustego boczku wieprzowego pokrojonego na 4 podłużne kawałki. Pęczek włoszczyzny bez kapusty oczyścić, pokroić, włożyć do mięsa. Doprawić solą i pieprzem, dodać listek laurowy i 2 zia-
renka ziela angielskiego. Gotować na małym ogniu około 50 minut. Mięso wyjąć z
wywaru i postawić w ciepłe. Obrąć 500 g gruszek (najlepsze słodkie bergamotki),
przepotwócić, usunąć gniazda nasienne. Do szerokiego rondla nalać na dno parę
łyżek wody, dać 3 łyżki cukru, 2 goździki, pół łyżeczki cynamonu i odrobinę kwa-
sku cytrynowego. Włożyć gruszki, dusić na małym ogniu 10 minut, tak by się nie
rozgotowały. Łyżką cedzakową wyjąć gruszki na talerz. Sos pozostały po gruszkach
podprawić zawiesiną z wody i mąki ziemniaczanej: łyżeczka mąki na pół szklanki
wody. (Sos można też zredukować lub zagęścić mastem; ja zredukowałam). Dopra-
wić do smaku. Sos powinien być pikantny, ale wyraźnie słodko-kwaśny. Gdy jest
za gęsty, trzeba go podlać rosółem z gotowanego boczku. Mięso pokroić w plastry i
podać z gruszkami.*

Głóg⁵⁰

Zanim napiszę o owocach, kilka słów poświęcę kwiatom. Otóż wykorzystywano je do robienia mocnych likierów i win. Natomiast młode listki i pączki są smacznym lekko orzechowym dodatkiem do sałatek. Owoce głogu są przerabiane na nalewki, konfitury, dżemy, galaretki i wino musujące. Głóg włoski⁵¹ ma żółte owoce.

Fuksja ulanka⁵²

Najbardziej polska nazwa rośliny przybyłej z Ameryki Południowej. Pojawiła się około 1700 roku w Anglii. Kiedy dotarła do Polski, dokładnie nie wiadomo. Dziś widzimy w niej jedynie kwiat ozdobny, nie każdy miał szansę poznać ją z innej strony. W XVIII i XIX wieku, kiedy rośliny tropikalne hodowano w szklarniach i palmiarniach, fuksja zawiązywała owoce – jadalne i smaczne. Dziś również możemy na nie liczyć. Najczęściej zawiązują się one na roślinach o pojedynczych kwiatach. Z większości można przygotowywać apetyczne dżemy, galaretki, sosy. Kwiaty fuksji również są jadalne.

49 Wera Sztabowa, *Krupnioki i moczka, czyli gawędy o kuchni śląskiej*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 1990.

50 łac. *Crataegus* z rodziny różowatych.

51 łac. *Crataegus azarolus* z rodziny różowatych.

52 łac. *Fuchsia* z rodziny Onagraceae.

Kalina⁵⁴

Ma opinię trującego drzewa. Tymczasem trujące są tylko jej liście. Owoce od wieków jadali mieszkańcy wsi. Przed spożyciem koniecznie należy je przegotować. Są dobre na konfitury, nalewki, galaretki. Spotkałam się z opinią, że wystarczy je przemrozić. Moja babcia zawsze, powtarzam: zawsze, poddawała owoce kaliny obróbce cieplnej. Nawet nalewkę przygotowywała na bazie syropu.



Kasztany

We Włoszech kasztany jadalne⁵⁵ pieczono, przerabiano na mąkę i krem. W Polsce znalazły się za sprawą Bony. Trafiły tylko na stoły magnackie, nie upowszechniły się. Przygotowywano je według przepisów kuchni francuskiej, włoskiej, hiszpańskiej.

Jadalne są także owoce kasztanowca⁵⁶ po odpowiednim przygotowaniu wstępnym. Oto co pisał o nich ksiądz Kluk: *Czasu drogości można mieć z nich chleb smaczny, dobry i zdrowy, podług przepisu P. Kurella, któremu z tej mąki i biszkopty się nawet udawały. Na to przerzyna się w kilku miejscach brunatna łupina kasztanów, kładą się w beczkę warstwami, przesypując niegaszonym wapnem; nalewa się wody, i mokną 24 godzin. Zlawszy te wodę, nalewa się czysta, co dzień odmienając, aż się wapno wypłocze. Obtupią się, i jeszcze w czystej wodzie moczą 24 godzin; potem tłuką się, i w wodzie pławią w której mąka osiadła wysusza się. Niepoddane temu zabiegowi powodują hemolizę, czyli rozpad czerwonych krwinek. Odpowiedzialne są za to saponiny, których kasztany zawierają od 8 do 26 proc.*

54 łac. *Viburnum opulus* z rodziny *Caprifoliaceae*.

55 łac. *Castanea sativa* z rodziny *bukowatych*.

56 łac. *Aesculus* z rodziny *mydleńcowatych*.

Buk⁵⁷

Bukiew to orzeszki bukowe. Wyrabiano z nich nawet olej. Chociaż częściej po odgoryczeniu⁵⁸, wysuszeniu i zmieleniu dodawano je do wypieków i papek, zastępując nimi część mąki.

Lipa⁵⁹

Kwiaty tego drzewa można suszyć i dodawać standardowo do naparów. Lub mniej standardowo – do mąki – i piec z nimi na przykład kruche ciasteczka.

Jak wspominałam, podobnie można postępować z innymi kwiatami. **Pod żadnym pozorem nie wolno używać kwiatów konwalii. Czytałam o winie z jej zielonych jagód aromatyzowanym zapachem kwiatów, ale nie polecam. Po za tym trujące są kwiaty ostróżki i orlika.**

Niewiele osób wie, że z nasion lipy przyrządzano niegdyś „czekoladę”, nie zdobyła ona jednak popularności, ponieważ łatwo się psuła. Liście jedzono jak sałatę (te odmiany drobnolistnej są smaczniejsze). Ciekawa jest sałatka z młodych liści lipy i jajek z dodatkiem soli oraz oliwy. Więcej nie trzeba. Z lipowych pączków można zrobić napój alkoholowy. Wiosną niektórzy pozyskują z lipy sok do picia, jak z brzozy. (Nie ma się co dziwić, liście wiązków kiedyś kiszono jak kapustę).

Mahonia⁶⁰

Jadalne są jej jagody. Robiono z nich susz, wino, nalewki, soki. Smaczne są też na surowo.

Morwy⁶¹

Z owoców robiono przetwory, zjadano je także bardzo chętnie na surowo. Równie smaczne są liście i młode pędy, oczywiście po ugotowaniu.

Nieszpułka zwyczajna⁶²

Owoce ma trochę podobne do dzikiej róży, trochę do ulęgałki. Powinny zostać jak najdłużej na drzewie, muszą wręcz sprawiać wrażenie przejrzałych, bo takie są najsmaczniejsze. Im bardziej niedojrzałe, tym więcej zawierają pektyn i garbników, więc idealnie nadają się na galaretkę. Żeby nie była cierpka, dodaje się do niej jakieś słodkie owoce. Kiedyś jadano ich miąższ w stanie surowym, jako krem z dodatkiem likieru i śmietanki.

57 łac. *Fagus* z rodziny bukowatych.

58 Ługowanie polega na wygotowaniu żołądźi lub orzeszków bukowych w wodzie z dodatkiem popiołu drzewnego i wypłukaniu. Po wysuszeniu można je spożywać na kilka sposobów.

59 łac. *Tilia* z rodziny ślazowatych.

60 łac. *Mahonia aquifolium* z rodziny berberysowatych.

61 łac. *Morus* z rodziny morwowatych.

62 łac. *Mespilus germanica* z rodziny Rosaceae.

Poziomka⁶³

Prawdziwy leśny przysmak wykorzystywany w kuchni i domowej apteczce. Poziomki jada się na surowo, robi z nich kremy, soki, maceraty, nalewki, susz.

Pigwowiec japoński⁶⁴

Dotarł do Europy dopiero około 1800 roku. Nie należy go mylić z pigwą właściwą – owoce pigwowca są małe. Nie jada się ich na surowo, ale nalewka na nich zawsze znajdowała się w szlacheckim kredensie. Dżemy i konfitury także są warte spróbowania. Ich kwaśny smak złagodzi dodatek słodszych owoców. Obecnie częściej uprawia się pigwowiec ze względu na ozdobne kwiaty, ale nalewką jeszcze chyba nigdy nikt nie wzgardził. Owoce pigwowca można również dodawać do serków owocowych i ciast.

Rajskie jabłuszka⁶⁵

Są świetne do kandyzowania i na nalewki. Nastawiano też na nich wina.

Rokitnik⁶⁶

Jego bardzo kwaśne owoce są doskonałe na galaretki, nalewki, konfitury do mięs. Ze względu na smak łączy się je często z mdłymi lub bardzo słodkimi owocami. Problem z tymi małymi owockami jest taki, że trudno się je zbiera, a po przemrożeniu stają się maziste. Ze zbiorem trzeba się pospieszyć, bo ich skrzydlaci amatorzy gotowi są zjeść wszystko!



63 łac. *Fragaria vesca* z rodziny różowatych.

64 łac. *Chaenomeles japonica* z rodziny różowatych.

65 łac. *Malus* z rodziny różowatych.

66 łac. *Hippophae rhamnoides* z rodziny oliwnikowatych.

Sumak szkarłatny⁶⁷

Inna jego nazwa to drzewo octowe. Po wysuszeniu owocników sumaka kruszono je i posypywano nimi mięso oraz tłuste dania. Używano ich zamiast octu, stąd nazwa. Ponadto pięknie barwią one sosy, konfitury i kompoty.

Śliwa tarnina⁶⁸

Czasem nazywana cierniakiem, ponieważ ma długie, ostre ciernie. Pochodzi z północnych rejonów Europy. Wiosną przepięknie kwitnie i słodko pachnie. Wykorzystywano ją jako naturalne ogrodzenie osad i domów. Jest matką wszystkich damaszek⁶⁹.

Jej małe owoce (zwane tarkami) są podobne do śliwek, jednak ich smak jest zupełnie inny, bardziej cierpki. Nie tylko Polska, lecz także cała Europa przygotowywała alkohole z tarniny lub z jej dodatkiem. Komponuje się świetnie z dżinem, porto, whisky, często podkreca kolor wina typu porto. Niedojrzałe owoce można solić jak oliwki. Poza tym nadają się one do wszelkiego typu przetworów. Pasują do cięższych dań mięsnych z dziczyzny, wołowiny. Dawniej gotowano z owoców tarniny zupę o nazwie garus.

Zurawina⁷⁰

Nierozzerwalnie związana z pasztetami, dziczyzną, polską Wielkanocą. Jej owoce są niepozorne, o wiele mniejsze od kanadyjskich kuzuńki. Zbierano je i przetwarzano na polską specjalność – wytrawną konfiturę do mięs. Od pewnego czasu jest też suszona i traktowana jako modny składnik muesli. Można ją kandyzować, nastawiać z niej nalewki, robić galaretkę i kisiel. Często stanowi dodatek do ciężkich mięs duszonych, najlepiej pasuje do dziczyzny i wołowiny. Jednocześnie świetnie podbija smak drobiu, ptactwa dzikiego oraz ryb.

4. WARZYWA

Omówię i te znane od pradawnych słowiańskich czasów, i te, które pojawiły się później, ale są zadowalające tak bardzo, że niemal nie wyobrażamy sobie bez nich życia. Zmieniały się kulinarne trendy. Jedne warzywa odchodziły w zapomnienie, inne zdobywały uznanie. Wiemy coraz więcej o ich właściwościach dzięki rozwojowi nauki. Współcześni miłośnicy wszystkiego co zielone przypominają coraz śmieiej o roślinach, które kiedyś zniknęły z naszego menu. Doceniamy je po latach, wręcz snobujemy na używania ich w kuchni. Ważne, by ta moda stała się nawykiem.

Bobik⁷¹

Spotkałam się z jego śliczną nazwą „złota rybka”. Nie znalazłam żadnych informacji o nim poza tą, że jest to roślina pastewna przeznaczana głównie na paszę. Wiem, że była uprawiana na terenach Polski od czasów wczesnosłowiańskich⁷². Znając jej pochodzenie i wiedząc, że to roślina strączkowa, jednoroczna, bardzo podobna do bobu, można sobie wyobrazić jej zastosowanie w kuchni. Niestety, na razie nie miałam przyjemności pracować z bobikiem.

67 łac. *Rhus gabra* z rodziny nanerczowatych.

68 łac. *Purnus spinosa* z rodziny Rosaceae.

69 Damaszki, małe śliweczki, lubaszki, mirabelki.

70 łac. *Vaccinium oxycoccus* z rodziny wrzosowatych.

71 łac. *Vicia faba equina* z rodziny Leguminosae.

72 Maja i Jan Łoziński, *Historia polskiego smaku*.

Bób⁷³

Roślina znana i lubiana, bardzo popularna w polskiej kuchni. Przygotowuje się z jej nasion pasty, purée, kremy, sosy, farsze.



Bób celtycki⁷⁴

Wymieniany obok bobika. Ma ziarna znacznie mniejsze od ziaren bobu, ale o wiele smaczniejsze.

73 łac. *Vicia faba* z rodziny bobowatych.

74 łac. *Vicia faba var minor celtica nana*.

Buraki cukrowe⁷⁵

Otrzymywano z nich nie tylko cukier. W XIX wieku chłopcy robili z nich coś w rodzaju marmolady. Jako produkt uboczny powstawał ciemnobrązowy płyn o przykrym zapachu i smaku. Nazywano go miodem buraczanym i używano do słodzenia potraw, a nawet smarowano nim chleb. Wykorzystywano też melasę, dodając ją do placków, wypieków i innych potraw, chociaż zasadniczo była paszą dla zwierząt.

Cebula

Małe cebulki wkładano do garnka po odkrojeniu piętki. Pierwszą warstwę łupinki zdejmowano, kiedy cebulka się ugotowała. Zarówno małe, jak i duże były zjadane na surowo, poza tym znajdowały zastosowanie w wielu potrawach: zupach, sosach, gąszczach, a nawet sokach.

Cykoria⁷⁶

Zdaniem Wielądka cykoria bielona nadawała się „tylko” na sałatę i z tego powodu nie była polecana. Bardziej ceniono zieloną i dziką, znaną pod nazwą „cykoria podróżnik”. O tej drugiej nie pamiętamy, a zatem nie ma jej w naszych potrawach. Korzeń cykorii po wysuszeniu i sproszkowaniu używany był i bywa jako namiastka kawy.



75 łac. *Beta vulgaris* z rodziny szarłatowatych.

76 łac. *Cichorium* z rodziny złożonych.

Dynie⁷⁷

Zapewne z powodu wielkości zwane są czasem baniami. Dziś jadamy je najczęściej w postaci zupy kremu. Kiedyś były bardziej popularne. Gotowano je i marynowano, z ich pestek uzyskiwano olej – nie jest to specjalność wyłącznie austriacka.

Modrak morski⁷⁸

Znany jako kapusta morska, kattran morski. Od wieków modrak rósł na plażach północnego Bałtyku. Właściwie nie wiadomo, dlaczego nie znaleziono jego stanowisk na naszym wybrzeżu. Ta niezwykle żywotna bylina może rosnąć i być wykorzystywana przez siedem lat w jednym miejscu. Dziś w Polsce już nie występuje, kiedyś był znany i ceniony. W wiktoriańskiej Anglii uznawano go za warzywo arystokratyczne. Przygotowuje się go jak jarmuż.



77 łac. *Cucurbita pepo* z rodziny dyniowatych.

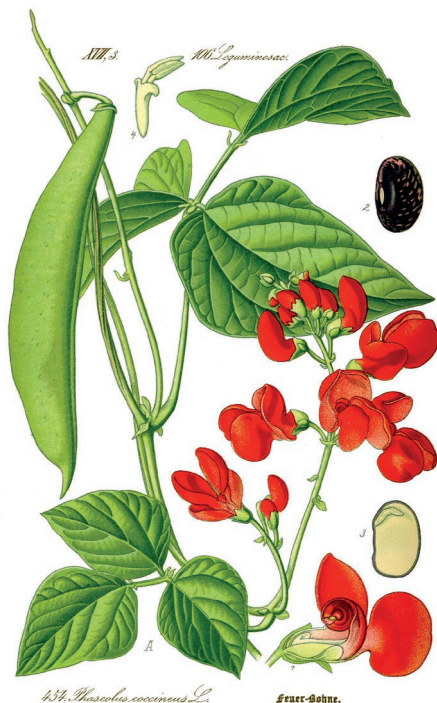
78 łac. *Crambe maritima* z rodziny Cruciferae.

Fasola⁷⁹

Dość późno dotarła do Europy z Meksyku, ale zrobiła szybką karierę i od ponad trzystu lat jest na całym kontynencie uprawiana i jedzona. Warto wspomnieć, że istnieje odmiana, której uprawy zakazano na terenie Polski w czasie rozbiorów.

Pod tym adresem można przeczytać jej przepiękną historię: <http://www.minrol.gov.pl/pol/Jakosc-zywnosci/Produkty-regionalne-i-tradycyjne/Lista-produktow-tradycyjnych/woj.-malopolskie/Polska-fasola-z-orzelkiem>.

A tu można posłuchać opowieści: <http://www.potravyregionalne.pl/media/File/rozmailtości/fasolaniepodległości.mp3>.



Groch⁸⁰

Rozróżniano groch zielony, czyli groszek, zjadany w strączkach i bez strączków, oraz suchy zwyczajny groch. Groszek jadano od lipca do sierpnia, ceniono go za słodki smak. Suchego grochu używano przez cały rok, dodawano go do zup, kapusty, potrawek mięsnych. Zaczęto też przygotowywać z niego pasty, paszety, purée.

Kalafior⁸¹

Przybysz z Włoch podawany na przystawkę lub jako garni do mięsa. Podoba mi się stwierdzenie Marka Twaina: „Kalafior to nic innego jak kapusta z wyższym wykształceniem”. Może coś w tym jest, ponieważ kalafiorzy zjadano na dworach, kapustą zaś zjadali się biedacy.

79 łac. *Phaseolus vulgaris* z rodziny strączkowatych.

80 łac. *Pisum sativum* z rodziny bobowatych.

81 łac. *Brassica oleracea var. botrytis* z rodziny kapustowatych.

Brukiew⁸²

Jest odporna na niesprzyjające warunki klimatyczne. Serwuje się ją po ugotowaniu. Bywa barwiona sokiem innych warzyw po to, by nadać jej apetyczny kolor. Z niektórych przepisów wynika, że niekiedy gotowano ją razem z mięsem i razem z nim podawano jako jarzynę. W Polsce straciła na znaczeniu po upowszechnieniu się uprawy ziemniaka. Zawsze ratowała przed głodem, dlatego ludzie mają do niej stosunek ambiwalentny. Uważana jest za warzywo biedoty. Kojarzy się także z obozami koncentracyjnymi. Szkoda, ponieważ nowe odmiany są naprawdę bardzo smaczne.

Marchew zwyczajna⁸³

W niektórych regionach znana jest jako korzonki. Często przesmażano na maśle warzywa (marchew, pasternak, cebulę, seler, brukiew – przedtem ugotowaną). Kiedy się zrumieniły, oprószano je mąką, przyprawiano do smaku solą, pieprzem, odrobiną octu i musztardy. Taką jarzynkę podawano jako bigosek.

Kapusta⁸⁴

Nieważne: włoska, biała czy czerwona, zawsze na ziemiach polskich była podstawą wyżywienia najniższych klas społecznych. Zасыpywano ją kaszami, jedzono jako jarzynę, gotowano z niej zupy. Do połowy XIX wieku kiszono ją w całych głowach. Robiono to w dołach wykopanych w ziemi, wylepionych gliną i słomą, później kładziono na to warstwę liści kapuścianych, a na koniec główki kapusty. Doły nakrywano deskami, zasypywano ziemią i odkrywano na przednówku. Później, kiedy kapustę kiszono już w beczkach, także często zakopywano je w ziemi. Tak przechowywana kapusta ma ciekawy smak.

Bez względu na to, co włożycie do bigosu, będzie smaczny, jeżeli użyliście dobrej kapusty.

Orlica⁸⁵

Co można przygotować z tej wszędobylskiej rośliny? Młode pastorały. Dopóki łamią się z trzaskiem, są tak samo smaczne jak szparagi. I tak samo je gotujemy oraz podajemy. Nie jemy surowych liści tej paproci: są gorzkie i zawierają substancje rakotwórcze. Obgotowanie usuwa te szkodliwe związki i dlatego tak przygotowują orlicę na przykład Japończycy. My ograniczmy się do pastorałów, które są smaczniejsze i nie budzą żadnych obaw.



82 łac. *Brassica napus* var. *napobrassica* z rodziny kapustowatych.

83 łac. *Daucus carota* z rodziny selerowatych.

84 łac. *Brassica* z rodziny kapustowatych.

85 łac. *Pteridium* z rodziny orlicowatych.

Pory⁸⁶

Jeszcze w *Kucharzu doskonałym* Wielądek twierdził, że nadają się tylko do rosółu.

Pietruszka⁸⁷

Była przez lata w niełasce, traktowano ją jako dodatek do wywarów. Jej smak był dla naszych przodków zbyt ostry.

Rzepa⁸⁸

Podawano ją jako „przydatek”, czyli na początku posiłku.

Salaty

Zjadano je po gotowaniu, które trwało mniej więcej pół godziny. Przekładano liście sałaty mięsnym farszem i też gotowano. Inny sposób traktowania sałaty przez naszych przodków: po obgotowaniu zanurzano ją w cieście, powiedzmy, naleśnikowym, ale z dodatkiem wina i oliwy, obtaczano w jajku i wreszcie smażyono. To morderstwo popełniane na sałacie.

Polacy mają lękliwy stosunek do zielenin. Być może cierpią na „aherbię”. Co oznacza ten termin? Zacytuję w tym miejscu jego twórcę, Łukasza Łuczaja:

Analogicznie do terminu mykofilia wprowadziłem termin herbofilia na określenie kultur, w których cenione są w kuchni zielone części roślin, szczególnie roślin dzikich. Podobnie analogicznie do mykofobii utworzyć by można termin herbofobia. Aczkolwiek zastanowić się należy, czy są rzeczywiście kultury, które boją się, mają „fobię” względem zielonych części roślin. Jeśli ich nie ma, a jedynie są takie, które zielonych części roślin używają mało, może odpowiedniejszym byłby termin aherbia⁸⁹.

Seler⁹⁰

Jest popularny w całej Europie od XVIII wieku. Zdobywał powoli miejsce na polskich talerzach, dziś nie obejdzia się bez niego właściwie żadna zupa. Wystarczy zamknąć oczy i spróbować wyobrazić sobie zapach wiosennego rosółu bez młodego selera dokładanego wraz z liśćmi... Nie da się! Seler musi być.

86 łac. *Allium ampeloprasum* z rodziny amarylkowatych.

87 łac. *Petroselinum crispum* z rodziny selerowatych.

88 łac. *Brassica rapa subsp* z rodziny kapustowatych.

89 Łukasz Łuczaj, *Dziko rosnące rośliny jadalne użytkowane w Polsce od połowy XIX w. do czasów współczesnych*. W: „Etnobiologia Polska”, vol. 1 (2011), s. 57–125.

90 łac. *Apium graveolens var. rapaceum* z rodziny Umbelliferae.

Soczewica⁹¹

Bliska krewna grochu, występuje w trzech kolorach: biała, czerwona i zielona. Uprawiano ją na terenach dzisiejszej Polski w epoce żelaza.

Przy zakupie warto kierować się zasadą: im ziarna większe, tym soczewica smaczniejsza. Zastosowanie ma takie jak groch, fasola, bób i bobik.

Salsefia⁹²

Zwana czarnymi korzonkami, szparagiem zimowym, kozibrodem. Porównanie ze szparagiem nie jest bezpodstawne, ponieważ salsefia przypomina smakiem to arystokratyczne warzywo. Postępujemy z nią podobnie jak ze szparagami. Pamiętajmy tylko, że podczas obierania silnie ciemnieje i należy zakwasić wodę do jej płukania. Jadalne są nie tylko jej korzenie, ale również młode pędy i kwiaty – surowe albo po ugotowaniu. Rośnie na suchych łąkach, na terenie całej Polski jako chwast. Jeszcze w XVII wieku była uprawiana w ogrodzie, nawet w Anglii.

Ziemniaki

Chociaż pojawiały się wcześniej, dopiero pod koniec XIX wieku ratowały całe społeczności przed głodem. Polska specjalnością z ziemniaków jest wódka. Uprawa ziemniaków według wielu badaczy przyczyniła się do upadku polskiego ogrodnictwa. Ziemniaki wyparły bowiem wiele wcześniej tradycyjnie uprawianych warzyw, między innymi brukiew, rzepę, pasternak, skorzonę.

*– Buraki, brukiew w XIX wieku były bardzo rozpowszechnione i chętnie jądane.
– O ile brukiew była uprawiana na terenach Polski od dawna, o tyle burak korzeniowy dopiero od XVII wieku.*

W pierwszej polskiej książce kucharskiej *Compendium Ferculorum albo zebranie potraw* Stefana Czernieckiego, na którą obecnie wszyscy się tak chętnie i często powołują, znajdujemy wiele warzyw używanych w tamtych czasach przez ludzi zamożnych. Znajdujemy w niej również wiele nazw egzotycznych i takich, które nas zaskoczą. To, co dziś uważamy za nowości na rynku spożywczym, było bowiem stosowane przed wiekami i powraca do naszych kuchni jak bumerang.

Groch turecki

Kiedyś nazywany fasolą turecką, teraz – fasolką szparagową.

Karczoch⁹³

Nawet dziś dla wielu Polaków jest egzotyczny. Kiedyś karczochy uprawiano zwłaszcza w rejonie Krakowa. Był chętnie łączony z duszonym mięsem. Przez Wielkądkę nazywany jest karciochem.

Kalarepa (kaularepa)⁹⁴

Składnik słynnej potrawy z kapłona. Nie zyskała przychylności i przegrała z brukwią.

91 łac. *Lens culinaris* z rodziny bobowatych.

92 łac. *Tragopogon* z rodziny złożonych.

93 łac. *Cynara scolymus* z rodziny astrowatych.

94 łac. *Brassica oleracea var. Gongylodes* z rodziny kapustowatych.

Burak liściowy

Bywa nazywany boćwiną (nie należy go mylić z botwiną, czyli młodymi liśćmi buraka ćwikłowego). Uprawiano go w Polsce przed wiekami. Jest odmianą buraka, która nie wytwarza korzenia spichrzowego. Ma korzeń cienki, twardy i niejadalny. Częścią jadalną są liście oraz ich ogonki. Kiedyś był popularnym warzywem. Przygotowywano go jak szpinak. Nie jest jednak bardzo smaczny. Jego wartości odżywcze też pozostawiają wiele do życzenia. Dzisiejsze nowe odmiany pięknie wyglądają. Mają długie mięsiste ogonki i duże delikatne liście. Ogonki przygotowujemy jak szparagi, liście możemy wykorzystywać do zup, jak szpinak (najmniej smaczne) lub jak liście kapusty – do faszerowania.



Kard⁹⁵

Kardy, zwane głąbikami, są odmianą karczocha. Znane są również pod nazwą „karczoch hiszpański”. Zyskały popularność nieco później niż karczochy, ale również były uprawiane w południowych rejonach Polski. Zjada się ich łodygi liściowe. Zielone części należy odciąć.

Natomiast nie mogłam znaleźć żadnych informacji na temat kardów burakowych wymienianych przez Wojciecha Wielądka w *Kucharzu doskonałym*. Mam wrażenie, że chodziło mu o burak naciowy zwany ćwikłą. Natomiast głąbiki mogą to być łodygi sałaty łodygowej, głąbików krakowskich, modnych ostatnio w polskiej kuchni. Mam wrażenie, że w tym wypadku panuje galimatias w nazewnictwie.

Topinambur

Zwany bulwami, jest teraz niezwykle popularny wśród szefów kuchni. Najczęściej robi się z niego purée. Mnie dużo bardziej smakuje na surowo – w sałatkach.

⁹⁵ łac. *Cynara cardunculus* z rodziny astrowatych.

Mak⁹⁶

Ceniono ziarenka maku, choć są takie małe. Zawsze makowiec będzie na polskich stołach. Młode listki maku polnego mają orzechowy posmak, podobnie jak rukola, ale uwaga: **Po zawiązaniu pączków kwiatowych stają się trujące.**



⁹⁶ łac. *Papaver* z rodziny makowatych.

5. ROŚLINY ZIELNE UPRAWNE I DZIKO ROSNĄCE

Często kojarzono je z magią i czarami. Nie jest to błędem. W magiczny sposób zmieniają one lub podkreślają smak naszych potraw. Za ich pomocą ochłapki zmieniają się w rarytasy. Wiele z nich to jednocześnie leki. Umiejętne łączenie tych roślin i produktów spożywczych może być bardzo korzystne dla zdrowia. Nie można jednak zapomnieć o najważniejszej zasadzie: „To, co leczy, może też zaszkodzić, a nawet zabić”. Zawsze, zanim położycie jakąś roślinę na talerzu lub wrzucicie ją do garnka, dowiedzcie się o niej trochę więcej.

Nie wszyscy mieszkańcy Polski byli szlachcicami. Nie stać ich było na drogie zamorskie przyprawy, a jeść również musieli. Ich codzienny jadłospis urozmaicały rośliny, które mieli pod ręką: za domem, w polu, przy drodze w lesie, na miedzy, zboczu góry, brzegu rzeki. Poznawali je przez wieki, uczyli się z nich korzystać. Świetnie znali ich zalety i wady. Ta wiedza po części została zapomniana. Teraz powoli do niej wracamy. Na fali mody na slow food i kuchni regionalne odkrywamy na nowo świat starych smaków.

Dziś dodatki zmieniające smak potraw nazywamy przyprawami. Ciekawe, że wyraz „przyprawa” kiedyś miał inne znaczenie – określał wszelkie dodatki do mięsa, czyli sosy, kasze, warzywa. W poradniku dla gospodyń z 1843 roku zatytułowanym *Dwór wiejski* autorstwa Karoliny z Potockich Nakwaskiej zamieszczono *Spis przypraw: Sok szpinakowy, Zaprawa z jaj, Sos rumiany, Rosół do polewania sosów, Galas, czyli sok z mięsiw, Bulion z jarzyn*.

W czasach Wojciecha Wielądka, inspirując się modną wówczas kuchnią francuską, stosowano tzw. bukiety – zioła związane w pęczki po to, by łatwiej było je wyjąć z wywaru czy potrawy. Ich skład zależał od rodzaju potrawy i preferencji smakowych konsumentów. Najczęściej bukiet tworzyły: pieprz, tymianek, listek bobkowy (tak jest nazywany potocznie liść lauowy), bazylia, majeranek, gałka muszkatołowa.

Poniżej przedstawiam kilkadziesiąt roślin przyprawowych stosowanych przez wieki w polskiej kuchni. Wśród nich znajduje się wiele kwiatów. One dopiero teraz zdobywają dla siebie miejsce na naszym talerzu. Coraz śmielej kucharze dodają je do proponowanych klientom potraw: sałatek, deserów, dań głównych, napojów. Czy kiedyś jedzono kwiaty? Tak, oczywiście! Przygotowywano z nich maceraty, nalewki, kandyzowano je w cukrze. Gotowano z nich na przykład zupy. Zresztą na podstawie prostego przepisu można przygotować zupę różaną, lipową, fiołkową... Potrzebne składniki to:

Zupa akacja

- świeże kwiaty akacji
- ½ cytryny
- 4 szklanki mleka
- 2 jajka
- ½ łyżki mąki ziemniaczanej
- cukier do smaku.

Żółtka roztrzepujemy z odrobiną mleka. Osobno z zimnym mlekiem rozrabiamy mąkę ziemniaczaną. Pozostałe mleko zagotowujemy na niewielkim ogniu. Łączymy mleko z zawiesiną mąki ziemniaczanej, dokładnie mieszamy. Do wrzącego mleka wkładamy kwiaty akacji, zdejmujemy garnek z ognia. Zaciągamy żółtkami wymieszanymi z mlekiem. Pilnujemy, by się nie zwarzyły. Ubitą pianę z białek kładziemy do zupy tak, by utworzyła chmurki na jej powierzchni. Jeśli zupę przykryjemy pokrywką, piana zetnie się bez problemu. Doprawiamy cukrem i sokiem z cytryny do smaku. Nie jest to mój przepis, ale wypróbowałam go kilkakrotnie i polubiłam.

Traganek gumowaty – gumodajny⁹⁷

Uzyskuje się z niego dragant lub tragant – rodzaj spoiwa, żelatyny roślinnej, oznaczany w spisie składników jako E 413. Dodawany jest do słodczy, leków, past do zębów. Stwierdzono w najnowszych badaniach, że zapobiega rozrostowi guzów nowotworowych oraz znacząco wzmacnia układ immunologiczny.

Szarłat⁹⁸

Znany pod modną nazwą „amarantus”. Kiedyś było to bardzo popularne warzywo. Jedzono je jak kapustę, gotowano lub duszono. Nasiona po oczyszczeniu traktowano jak zboże: robiono z niego mąkę lub gotowano je jak kaszę.

Dziegiel, angelika⁹⁹

Kandyzowana jeszcze w latach 80. ubiegłego wieku zdobiła ciastka tortowe. Jadalne są nie tylko łodygi, ale też korzenie, które można gotować. Z nasion i liści przygotowuje się smaczny napój, parząc je jak herbatę.

Czarnuszka siewna¹⁰⁰

Nasiona wszystkich czarnuszek są bardzo smaczne i używane jak przyprawa albo posypka. Tłoczono z nich również olej.

Koper¹⁰¹

Ukochana przyprawa zielna Polaków. Znakomita do ziemniaków, sałatek, zup i sosów. Po ugotowaniu całkowicie traci zapach. Dlatego zawsze dodajemy ją na koniec. Nasiona są jeszcze bardziej aromatyczne. Poza tym można stosować kwiatostany. Ogórki kiszone bez kopru to tylko kiepska imitacja.

Gorzycza¹⁰²

Nazwy ludowe: łopucha, ognicha. Znana i lubiana przyprawa do wędlin, podstawowy składnik musztard stołowych. Na łąkach rośnie jej polny odpowiednik – gorzycza biała – i to ona była jako pierwsza wykorzystywana do poprawiania smaku potraw. Liście, pikantne jak liście chrzanu, są jadalne, można je i gotować, i spożywać na surowo. **Uwaga: robią się trujące po wykształceniu łuszczyń z nasionami.** Z nasion można uzyskać olej. Smaczne są nierozwinięte kwiatostany gorzycy.

Podagrycznik¹⁰³

Nazywany girem lub gierem, a na Kresach Wschodnich – śnitką. Traktowano go jak szpinak, komosę, szczaw, barszcz i warzono z niego zupy.

97 łac. *Astragalus gummifer* z rodziny Leguminosae.

98 łac. *Amaranthus* z rodziny szarłatowatych.

99 łac. *Angelica* z rodziny baldaszkowatych.

100 łac. *Nigella sativa* z rodziny jaskrowatych.

101 łac. *Anethum* z rodziny baldaszkowatych.

102 łac. *Sinapsis* z rodziny krzyżowych.

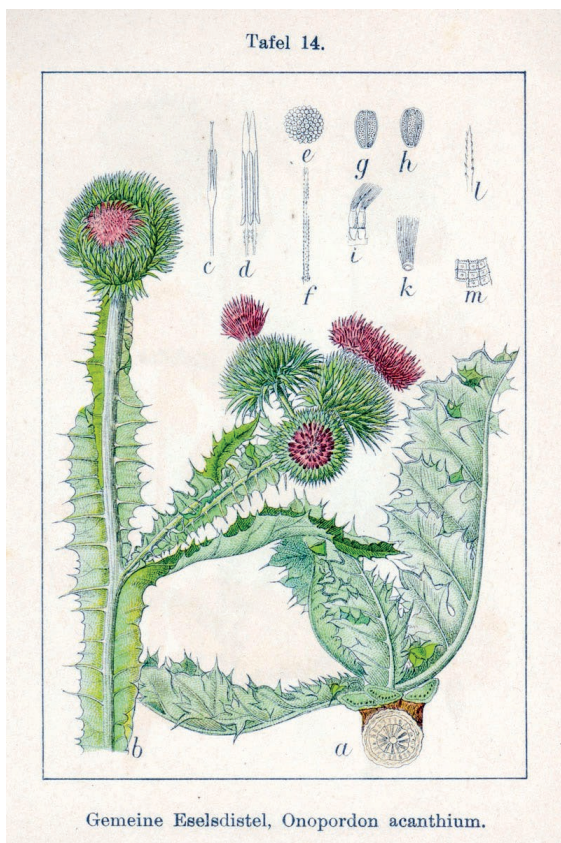
103 łac. *Aegopodium podagraria* z rodziny baldaszkowatych.

Pokrzywa¹⁰⁴

Warto ją dodawać do sałatek lub przygotowywać jak szpinak ze względu na wartości odżywcze i smak. Do czasów II wojny światowej przygotowywano na terenach Polski środkowej warmuz. Była to polewka z liści pokrzywy, lebiody, mięty, podbiału. Drobno posiekane rośliny gotowano w posolonej wodzie, doprawiano kminkiem, czasem zabelano mlekiem. Podawano z jajkiem lub ziemniakami. Dla urozmaicenia dodawano do niej grzyby, najczęściej wiosenno-letnie smardze, lub pokruszony chleb.

Popłoch¹⁰⁵

Po ugotowaniu może zastąpić włosko-hiszpański specjał – karczochy. Smakuje identycznie jak one, przed zakwitnięciem jadalne są jego liście i łodygi. Również płatki jego kwiatów stanowią ciekawy dodatek do sałatek. Po za tym można z nich zrobić nalewkę lub syrop, jak z mniszka. Natomiast z nasion popłochu wyłaczano kiedyś olej wysokiej jakości. Kto podejrzewałby zwykły oset o coś takiego?



104 Łac. *Urtica* z rodziny pokrzywowatych.

105 Łac. *Onopordum acanthifolium* z rodziny złożonych.

Fiołek wonny¹⁰⁶

Rośnie ich w Polsce około dwudziestu gatunków. Wszystkie są jadalne. Pięknie pachną i cudownie zdobią wiosenne dania. Można je kandyzować w cukrze.

Gorzycznik¹⁰⁷

Bardzo znany i pospolity chwast.

Je się go jak rzeżuchę, kwiatki też ma smaczne.



106 Łac. *Viola* z rodziny fiołkowatych.

107 Łac. *Barbarea vulgaris* z rodziny krzyżowatych.

Chrzan¹⁰⁸

Kto go nie lubi? Kto go nie zna? Nie ma bez niego pieczeni, ozorka... Więcej – nie ma bez niego stołu wielkanocnego. Na jego liściach wypiekano chleb. Można zawiązać w nie gołąbki, są jak kapusta, tylko bardziej pikantne. Kiedyś podawano go nawet do kołaczy. To dopiero zmiana upodobań smakowych! Według mnie porównania chrzanu z wasabi są nietrafione.

Kolendra siewna¹⁰⁹

Wykorzystywana kiedyś w marynatach do dziczyzny (nasiona), dziś przeżywa renesans, ale jako ziele. Ma dwa rodzaje liści: dolne łudząco przypominające natkę pietruszki i górne podobne do drobnej paprotki. Te drugie są bardziej aromatyczne, chociaż w handlu znajdziemy tylko i wyłącznie dolne.

Kwiatostan kolendry jest podobny do kwiatostanu marchwi. Bez obaw dodawajmy go do wszystkich potraw. Tym bardziej że ma ciekawą kolorystykę: od bieli – przez róż – do karminu. Nasiona mają zupełnie inny aromat niż liście. Jadalne są również korzenie. Ziele pasuje do baraniny, ryb, ryżu, kasz. Nasiona – do marynat, grzanego wina, po zmieleniu do mas mięsnych. Hot dogi zawdzięczają swój smak właśnie kolendrze.

Malwa¹¹⁰

Jadalne są płatki kwiatów i młode liście oraz korzenie. Tych ostatnich nie próbowałam – szkoda mi malw.

Marchewnik¹¹¹

W wielu przepisach kuchni śląskiej można znaleźć jego nasiona, liście, korzeń lub łodygi. Gotuje się je jak jarzyny. Liście marchewnika po zawiązaniu przez roślinę kwiatów tracą charakterystyczny anyżkowy posmak.

Mięta¹¹²

Wymienię tylko nowe odmiany możliwe do kupienia: czekoladowa, pomarańczowa, cytrynowa, jabłkowa, imbirowa, variegata, omszona, kłosowiec, truskawkowa, bananowa, grejpfrutowa, pieprzowa, wodna, długolistna.



108 łac. *Armoracia* z rodziny kapustowatych.

109 łac. *Coriandrum sativum* z rodziny selerowatych.

110 łac. *Acea* z rodziny ślazowatych.

111 łac. *Myrrhis* z rodziny baldaszkowatych.

112 łac. *Acorus calamus* z rodziny tatarakowatych.

Mniszek¹¹³

Z jego dwuletnich korzeni można po wysuszeniu i sproszkowaniu uzyskać namiastkę kawy. Młode i bielone liście są wczesną wiosną dodatkiem do sałatek. Natomiast płatki kwiatowe zasypane cukrem puszczają sok, który po przegotowaniu imituje miód i ma właściwości lecznicze. Z dodatkiem cytryny i mięty smakuje lepiej niż sam. Można od razu nastawić kwiaty mniszka z tymi dodatkami, nie tylko za każdym razem mieszać napój od nowa. Nasi przodkowie znali wino i piwo mniszkowe.



Tatarak¹¹⁴

Z jego kłęczą wyrabiano cukierki, perfumy, gin, piwo. Zawsze traktowano je jak przyprawę aromatyzującą kompoty, likiery, herbatki, sałatki, dipy.



113 łac. *Taraxacum* z rodziny złożonych.

114 łac. *Acorus calamus* z rodziny tatarakowatych.

Ogórecznik¹¹⁵

Przypomina smakiem ogórki i stąd wzięła się jego nazwa. Jemy lodygi, liście i kwiaty, na surowo lub gotowane. Dodajemy je do zup, sałatek, sosów. Trochę drażniące są włoski porastające ogórecznik, ale po ugotowaniu znikają. Kwiaty dobrze smakują z owocami morza, same mają lekki posmak krewetek.



Pl. 224. *Bourrache officinale*. *Borrago officinalis* L.

Pasternak kuczmerka¹¹⁶

Rośnie na wilgotnych łąkach porośniętych krzewami (takie tereny nazywają się „ziółorośla”). Jest podobna do pietruszki. Z innymi warzywami, na przykład z marchwią, wchodzi w skład garniturów mięsnych, czyli warzyw podawanych do mięsa.

Uwaga: nie należy mylić kuczmerki z warzywem o nazwie „marek kuczmerka”¹¹⁷.

¹¹⁵ łac. *Borago* z rodziny szorstkolistnych.

¹¹⁶ łac. *Stachys palustris* z rodziny jasnotowatych.

¹¹⁷ łac. *Sium sisarum* z rodziny baldaszkowatych.

Pasternak (znany też jako średniowieczny ziemniak, biała marchew) należał do warzyw bardzo popularnych. Jego dzika odmiana nadal pospolicie występuje w Polsce na łąkach i przy drogach. Bywa mylony z pietruszką, ponieważ przypomina ją z wyglądu. Jednak w smaku jest znacznie od niej słodszy. Jadalne są również liście pasternaku. Nasion można używać jak nasion kopru, czyli do wszelkich marynat.

W wieku XVIII Edmund Jankowski¹¹⁸ pisał, że pasternak jest paszą dla zwierząt. To znaczy, że już wtedy warzywo to traciło na znaczeniu, podobnie jak wiele innych warzywnych bulw jadalnych. Działo się to za sprawą upowszechniającej się uprawy ziemniaków, o wiele bardziej pożywnych i plennych.



Czyściec bulwiasty¹¹⁹

Zwany jest „czyścicem błotnym” albo „kucmerką”. Mimo że należy do tej samej rodziny, co lawenda i mięta, to nie aromat jest jego atutem, lecz podziemne bulwy – podobne do orzeszków ziemnych, ale znacznie od nich większe. Zbierano je bardzo chętnie, suszono, jedzono na surowo oraz przyrządzano jak jarzynę, czyli gotowano. Czyściec rośnie na podmokłych łąkach. Zbiera się go od września. Bulwki gotujemy jak ziemniaki, około 5 minut.

Odmiana leśna¹²⁰ ma natomiast smaczne liście, których używamy jak przyprawy. Potocznie czyściec lekarski, nazywany jest bukwią¹²¹. W okolicach Puszczy Białowieskiej sprzedaje się go powszechnie jako surowiec na nalewkę. (Równie popularna jest turówka wonna¹²², czyli zubrówka).

118 Edmund Jankowski, *Ogród przy dworze wiejskim*, reprint, tom 1, 2, Volumina, Szczecin 2001.

119 łac. *Stachys palustris* z rodziny wargowatych.

120 łac. *Stachys sylvatica* z rodziny jasnotowatych.

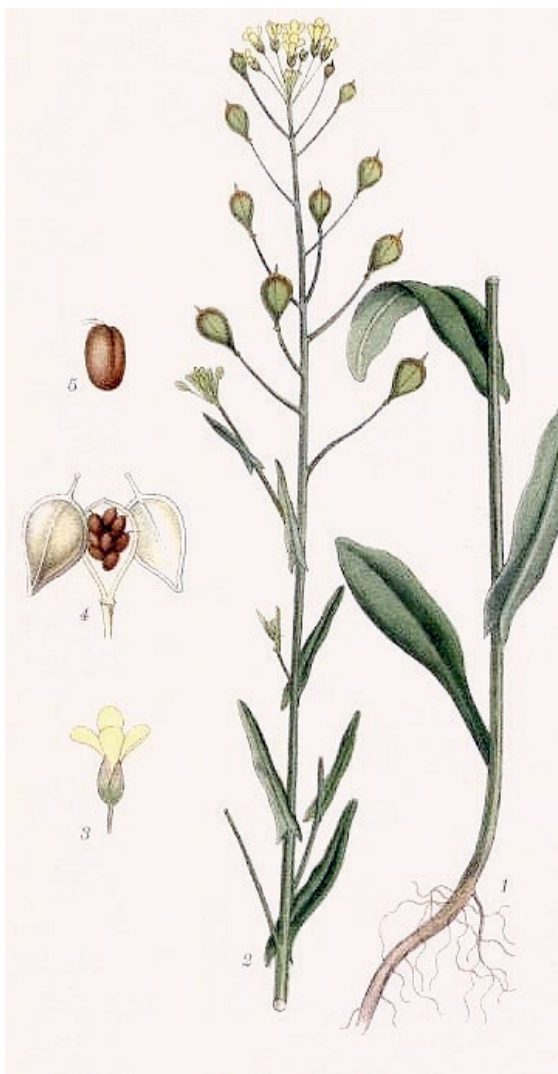
121 łac. *Stachys officinalis* (L.) Trevis z rodziny jasnotowatych.

122 łac. *Hierochloe odorata* z rodziny wiechlinowatych.

Lnianka¹²³

Inaczej trawa rydzowa, rydz, ryżyk, lennica (to jej nazwy lokalne).

Przed wiekami uzyskiwano z niej olej. Co ciekawe, lnianka daje go więcej niż len. Nazwa – „olej rydzowy” – pochodzi od barwy nasion tej trawy. Pachnie on łąką i jest bardzo zdrowy. Pamiętajmy, że nie nadaje się do smażenia.



Kotewka orzech wodny¹²⁴

Chodzi właśnie o ten mały orzeszek. Jeszcze w XIX wieku w Charzewicach, tj. majątku Lubomirskich, odrabiano pańszczyznę, a czynsz płacono, zbierając owoce kotewki¹²⁵. Robiono z nich po wysuszeniu mąkę, zjadano również same orzeszki. Trudności nastęrczało przecięcie twardej osłonki. Wyłuskane orzeszki niekiedy gotowano w osolonej wodzie.

123 łac. *Camelina sativa* z rodziny kapustowatych.

124 łac. *Trapa natans* z rodziny krwawnicowatych.

125 Wilhelm Gaj-Piotrowski, *Kultura materialna ludu z okolic Rozwadowa*, cz. I, Muzeum Okręgowe, Rzeszów 1975.

Kozłek¹²⁶

Młode listki – do sałatek, kwiaty – do dekoracji, natomiast olejek uzyskiwany z liści dodaje aromatu potrawom. Najlepiej komponuje się z jabłkami.



Lukrecja

Bardzo lubiana i popularna w kuchni staropolskiej. Jej popularna nazwa, często pojawiająca się w przepisach zamieszczanych w reprintedach książek kucharskich, to „słodkie korzonki”. Uchodziła za naturalny cukierek. Korzenie ssano i mniej więcej po pięciu minutach zaczynał się z nich uwalniać charakterystyczny słodki smak. Przygotowywano z nią desery, lody, lukry, nalewki, dodawano ją do potraw mięsnych i sosów. Dziś kojarzy nam się ze skandynawskimi cukierkami, za którymi Polacy nie przepadają.

Świerząbek bulwiasty¹²⁷

Bardzo popularne zioło, szczególnie w Galicji. Było uprawiane jeszcze w XIX wieku. Bulwy tej rośliny bywają nazywane popimi jajkami i są cenione za smak podobny do orzechów. Bulwy okazały z uprawy są większe. Dziś należy szukać świerząbka pod koniec lata. Bulwki rosną płytko pod ziemią w dolinach rzek, przy drogach, w miejscach żyznych i ocienionych. Można je jeść na surowo lub gotować. Stanowią znakomity dodatek do sałatek, mięs, zup.

126 łac. *Valeriana officinalis* z rodziny kozłkowatych.

127 łac. *Chaerophyllum bulbosum* z rodziny selerowatych.

Wielogroch¹²⁸

Zawsze w Polsce cieszył się popularnością, był uprawiany i wykorzystywany od bardzo dawna. Przygotowuje się z nim zupy i purée, jest dodatkiem do dań mięsnych oraz jarskich. Można z niego robić treściwe pasty i farsze.



Estragon¹²⁹

Zwany „toruń zieleń”, często jest mylony z hyzopem. Inna jego nazwa to „bylica draganek”. Idealny do mocnych mięs i sosów oraz do nalewek, octów, marynat. Kiedyś był znacznie bardziej popularny. Dziś powoli wraca do łask na fali mody na przyprawy i zioła krajowe.

Hyzop¹³⁰

Jest znany od starożytności. Używamy jako przyprawy jego liści i kwiatów do mięsa oraz do sałatek. Kwiaty mają piękną lawendową barwę.

128 łac. *Pisum sativum* z rodziny bobowatych.

129 łac. *Artemisia dracunculul* z rodziny astrowatych.

130 łac. *Hyssopus* z rodziny wargowatych.

Barszcz¹³¹

Roślina wykorzystywana do przygotowywania polewki zwanej barszczem. Jej nasiona mają anyżkowy posmak. Korzenie również są jadalne. Samą roślinę dziś trudno znaleźć, a do tego łatwo ją pomylić z barszczem Sosnowskiego, powodującym bardzo silne reakcje fotoalergiczne.

Jak przygotować barszcz z prawdziwego barszczu? Wystarczy młode listki i łodygi pokroić, przesypać delikatnie solą, ugnieść w kamiennym garnku i poczekać, aż puszczą sok. Można ich użyć zaraz potem lub poczekać, żeby się ukisiły. To podstawa polewki, którą gotuje się jak zwykłą zupę. Do wywaru używa się mięsa, kości bądź wędzonki. Inny sposób: posiekane liście i łodygi zalewamy wodą i czekamy, aż zaczną fermentować. Po dwóch dniach płyn przyjemnie pachnie, zawiera trochę alkoholu i jest lekko kwaśny. Wlewamy go do garnka i gotujemy jak zupę, także na kawałku mięsa. Chyba najsmaczniejsze są ogonki liściowe barszczu.

Chwalił go Marcin z Urzędowa w *Herbarzu polskim*: *Barszczu kto pożywa, odwilża mu żywot, przeto dobrze go pożywać tym, którzy miesują zatwardzenie żywota, czyli etionem alvi* etc.

Babka¹³²

Wykorzystujemy jej młode liście do sałatek, ale tylko gotowane – na surowo są zbyt włókniste. Można pokusić się o zbieranie nasion babki. Te prażymy jak sezam lub gotujemy jak drobną kaszę.

Bazyli¹³³

Od dobrych kilku lat znajduje się wśród najpopularniejszych ziół, choć rosła w Polsce od najdawniejszych czasów, na terenach wschodnich zwana „wasylkiem”. Nie będę pisać, jak się jej używa. Nie znam nikogo, kto by tego nie wiedział.

Biedrzyk¹³⁴

Wykorzystywany w sałatkach i słodyczach z powodu ciekawego smaku podobnego do anyżu.

Brzoza¹³⁵

Pozyskiwano z niej sok, jeden z najstarszych znanych napojów. W soku występuje w minimalnych ilościach alkohol. Oskoła¹³⁶ zastępowała – i to aż do XIX wieku – cukier oraz miód.

131 łac. *Heracleum* rodzina baldaszkowatych.

132 łac. *Plantago* z rodziny babkowatych.

133 łac. *Ocimum basilicum* z rodziny Lamiaceae.

134 łac. *Pimpinella saxifraga* z rodziny selerowatych.

135 łac. *Betula* z rodziny brzozowatych.

136 Bohdan Baranowski, *Życie codzienne wsi między Wartą a Pilicą w XIX wieku: Wbrew dość powszechnie utartym poglądom, trzeba stwierdzić, że bardzo niska produkcja i konsumpcja miodu nie mogła zastąpić cukru. Natomiast w pewnym stopniu zastępował go płyn brzozowy oskoła*). Wiosną nacinano brzozy i wyciekający płyn gromadzono w specjalnych naczyniach. Płyn ten zawierający sporą ilość glukozy bardzo chętnie piły dzieci.

Bylica piołun¹³⁷

Absynt¹³⁸ nie jest jedynym przeznaczeniem tego zioła. Gęsiina, baranina, kaczka i pieczeń wieprzowa dzięki niemu stają się rarytasem. Ocet nabiera wykwintnych nut smakowych. Trzeba tylko oszczędnie dozować ziele ze względu na goryczkę, ostry, nieco korzenny smak i wyraźnie balsamiczny zapach. Bylica dorasta czasem do dwóch metrów. Znanych jest kilka odmian bylic: bylica piołun, zwana absyntem, psią rutą, inna to bylica estragon¹³⁹, łagodniejsza odmiana (jej nazwa łacińska *Dracunculus* dosłownie znaczy „mały smok”).

Chaber bławatek¹⁴⁰

Zwany między innymi bławatką albo modrakiem. Ten wdzięczny chwast zbożowy nie był wykorzystywany tylko do plecenia wianków. Przygotowywano z niego fermentowany napój.



137 Łac. *Artemisia absinthium* z rodziny Asteraceae.

138 Składnik aperitifów i nalewek, nie tylko osławionego absyntu, ale również niemieckiego wermutu. Słowo *vermouth* pochodzi od ang. nazwy bylicy wormwood.

139 Łac. *Artemisia dracunculus* z rodziny Asteraceae.

140 Łac. *Centaurea cyanus* z rodziny astrowatych.

Chmiel¹⁴¹

Nie bez powodu nazwa łacińska tej rośliny nawiązuje do wilka¹⁴². Chmiel jest mocny i podstępny. Mocny, bo trudno się go pozbyć, jeżeli gdzieś wyrośnie dziko. A dlaczego podstępny? Ze względu na działanie upajające piwa (którego bez chmielu by nie było). Młode pędy chmielu można gotować i podawać jak szparagi. Taka potrawa nazywała się chmielniczkiem¹⁴³. Młode szyszki mają zastosowanie jako dodatek do sałatek.

Cząber¹⁴⁴

Kiedyś zwany cąbrem. Był dodawany do bobu, ale nie do bukietów ziołowych stosowanych do warzyw.

Czosnek¹⁴⁵

Ma kilka odmian: kątowy, węzowy, niedźwiedzi¹⁴⁶. Mniej znany jest czosnek siatkowy¹⁴⁷ rosnący na wschodzie Polski. Często był solny lub kiszony i w takiej formie stosowany do potraw. Liście czosnku można siekać z oliwą i przygotowywać z niego rodzaj pesto.

Grąźel¹⁴⁸

Obecnie pod ścisłą ochroną.

Grzybień¹⁴⁹

Obecnie pod ścisłą ochroną.

Gwiazdnica¹⁵⁰

Aż śmieszne, że chwast, którego nie sposób się pozbyć z grządek i rabat, może się okazać tak smacznym i pożytecznym składnikiem sałatek. Pożytecznym, ponieważ zieloną gwiazdnicę znajduje się nawet pod śniegiem. Nasiona stanowią zasypkę do zup: świetnie ją zagęszczają.

Jałowiec¹⁵¹

Przyprawa przede wszystkim do dziczyzny, wołowiny i wieprzowiny oraz kapusty. Zaleca się używać go z umiarem, jego smak jest ostry. Przygotowywano z niego również piwo jałowcowe, znane i lubiane na Kurpiach. Wódka jałowcówka również jest bardzo popularna (nie należy mylić jej z nalewką).

141 łac. *Humulus lupulus* z rodziny konopiowatych.

142 łac. *lupus* znaczy wilk.

143 Antoni Teslar, *Kuchnia polsko-francuska*, reprint, Graf_ika, Warszawa 2009.

144 łac. *Satureja hortensis* z rodziny jasnotowatych.

145 łac. *Allium* z rodziny czosnkowatych.

146 łac. *Allium ursinum* z rodziny czosnkowatych.

147 łac. *Allium victorialis* z rodziny czosnkowatych.

148 łac. *Nuphar* z rodziny grzybieniowatych.

149 łac. *Nymphaea* z rodziny grzybieniowatych.

150 łac. *Stellaria* z rodziny goździkowatych.

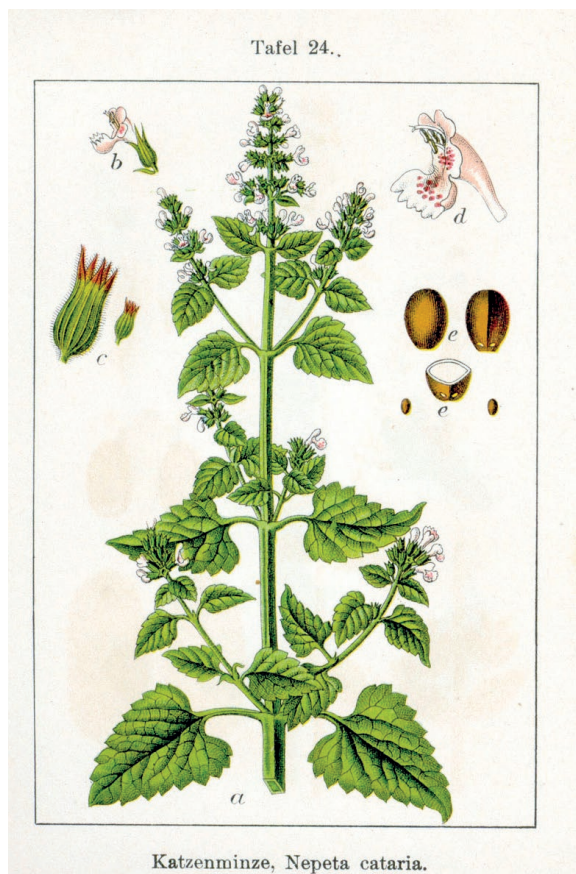
151 łac. *Juniperus* z rodziny cyprysowatych.

Szakłak pospolity¹⁵²

Inna jego nazwa, która i tak prawie nikomu nic nie mówi, to jeleni róg. Owoce tej rośliny – zupełnie zapomnianej – kiedyś wsypywano do sałat. Można je także suszyć i wykorzystywać do robienia naparów. Szakłak pobudza pracę wątroby. Coś, co smakowało i ułatwiało trawienie, stanowiło niezwykle pożądany dodatek podczas jedzenia tłustych dań.

Kminek¹⁵³

Niemal każdemu znane pikantne nasionka używane chętnie do słonych ciast, kapusty, mięsa, serów, chleba, kartoflanki, kielbas. Gotowano zupę kminkową, kiszono ogórki z kminkiem. Na terenie Niemiec wytwarza się z nich alkohol zwany Kümmel. Korzeń tej rośliny ma posmak marchwi, liście są nieciekawe smakowo, natomiast zielone nasiona to ciekawostka: są łagodniejsze od tych dojrzałych.



Kocimiętka¹⁵⁴

Działa i na koty, i na ludzi. Można ich podzielić na dwie kategorie: tych, którzy ją kochają, i tych, którzy jej nie znoszą. Dodawana była do mocnych sosów mięsnych. Jej kwiaty nie są tak bardzo aromatyczne, mogą udawać kwiatki lawendy w sałatkach i deserach.

152 łac. *Rhamnus cathartica* z rodziny szakłakowatych.

153 łac. *Carum* z rodziny baldaszkowatych.

154 łac. *Nepeta* z rodziny wargowych.

Konopie¹⁵⁵

Chodzi o konopie siewne, które są rośliną włóknodajną i olejodajną. Mają też działanie narkotyczne, dlatego w naszym kraju ich uprawa jest prawnie zakazana. Natomiast wcześniej chłopci w Polsce i Rosji, a nawet rycerze zakonu krzyżackiego używali oleju konopnego i nierzadko jedli smażone pędy konopi¹⁵⁶. Prażone nasiona konopi wchodziły na przykład w skład japońskiej mieszanki siedmiu przypraw *shichimi tōgarashi* z nasionami sezamu, maku, gorczycy i papryczką chili.

Koper¹⁵⁷

Do XVII wieku radzono, by go gotować i w takiej postaci podawać z mięsem. Częściej radzono jednak, by go nie jeść.

Krokosz barwierski¹⁵⁸

Zwany też szafranem morawskim. Jest wykorzystywany do sosów, ciast. Używamy płatków kwiatów, które po ususzeniu udają szafran, podobnie jak płatki nagietka¹⁵⁹.

Szafran¹⁶⁰

Używane są tylko pręciki, a właściwie pylniki. Kilka gramów tej najdroższej przyprawy na świecie kosztuje fortunę. Nic dziwnego – zbiera się ją ręcznie. Sto pięćdziesiąt tysięcy kwiatów, czterysta godzin pracy i zaledwie kilogram przyprawy. Polacy mieli lekkiego kręćka na jej punkcie. „Zastaw się, a postaw się” – sypano go do garnków nader szczerze. Pasuje, nie pasuje? A co tam, przecież „Bogatemu wszystko wolno”.

Gałka muszkatołowa¹⁶¹

Szczególnie lubiana, wręcz nieodzowna w kuchni staropolskiej jako przyprawa do mięs, pasztetów, wytrawnych ciast.

Oregano¹⁶²

Lepiej moim zdaniem brzmi nazwa „lebiodka”, tak swojsko. Oregano to krewny majeranku¹⁶³, którego używamy bardzo dużo do mięs, sosów, mas mięsnych, wędlin, zup. Wstyd pisać, ale obecnie większość przypraw, które kupujemy pod nazwą „oregano” pochodzi z innych roślin, świetnie jej udających. Są to na przykład *Lippia graveolena*, *Lippia palmmeri*, *Origanum syriacum*.

155 łac. *Cannabis* z rodziny konopiowatych.

156 Łukasz Łuczaj, *Dzikie rośliny jadalne Polski*.

157 łac. *Anethum* z rodziny selerowatych.

158 łac. *Carthamus tinctorius* z rodziny astrowatych.

159 łac. *Calendula officinalis* z rodziny astrowatych.

160 łac. *Crocus* z rodziny kosaćcowatych.

161 łac. *Myristica fragrans* z rodziny muszkatowcowatych.

162 łac. *Origanum* z rodziny wargowych.

163 łac. *Origanum majorana* z rodziny jasnotowatych.



Lebiodka

Znana też jako dziki majeranek. Jest wszędobylska, a jednocześnie niedoceniana. Jeżeli się rozejrzycie, zobaczycie ją koło waszego domu, niedaleko w lesie, na łące albo w ogródku.

Macierzanka¹⁶⁴

Jej listki i kwiaty to bardzo wdzięczna przyprawa do białych mięs, sałatek, sosów, farszów.

Majeranek¹⁶⁵

Kiedyś zioło wędliniarskie, szczególnie często dosypywane do kielbas. Jego niemiecka nazwa to w wolnym tłumaczeniu „kielbasiane ziele”. Zyskują dzięki niemu również potrawy mączne, grzyby, sery, zupy. Na przykład podroby bez majeranku mają nie ten smak. Weźmy flaki, cynaderki, płucka... Każda gospodyni wrzuca do garnka sporą miarkę majeranku i czasem do talerza jeszcze szczyptę.

Pieprzycza¹⁶⁶

Niepozorny chwaścik, a można go używać zamiast pieprzu. Tak też stosowano go od wieków, kiedy prawdziwy pieprz był rarytasem.

Bluszczyk kurdybanek¹⁶⁷

To ulubione zioło Jana III Sobieskiego. Używano go jako przyprawy do rosółu, wieprzowiny. Aromatyzowano nim i jednocześnie klarowano piwo. Jadalne są galasy powstające jesienią na liściach.

¹⁶⁴ łac. *Thymus* z rodziny wargowych.

¹⁶⁵ łac. *Origanum majorana*, także lebiodka majeranek, z rodziny jasnotowatych.

¹⁶⁶ łac. *Lepidium ruderale* z rodziny krzyżowych.

¹⁶⁷ łac. *Glechoma* z rodziny wargowych.

Perz¹⁶⁸

Wykorzystywano jego korzonki. Dodawano je po wysuszeniu i zmieleniu do gotowanych potraw i mąki. Można je wykorzystywać i dziś – do sałatek.

Rozmaryn¹⁶⁹

Jak go zastosować, wie chyba każdy z nas. Dobrze pamiętać, że ma on właściwości konserwujące. Zwyczajowo używano go do zabezpieczania mięsa w marynatach, bejcach, nacierkach. Olej rozmarynowy nadaje się do aromatyzowania potraw. Bardzo specyficzny jest miód rozmarynowy, ma mocny smak podobnie jak miód gryczany. Nie nadaje się do delikatnych potraw ani deserów, musi znaleźć swojego amatora. (Kiedyś popsułam zupełnie pomidorową, ponieważ dodałam do niej miodu gryczanego).

Liliowiec¹⁷⁰

Powiem najkrócej, jak się da: kwiaty liliowca są jeszcze smaczniejsze niż kwiaty lilii. Te brązowe, czerwone i pomarańczowe są smaczniejsze od żółtych. Za to żółte pięknie pachną.

Lilia¹⁷¹

Wiem, to niemal zbrodnia – jeść tak piękne kwiaty. Ale one są takie smaczne! Płatki, pręciki, że o cebulach nie wspomnę. Kto spróbuje, ten wpada po uszy. Kozacy z nad Wołgi zjadali dziko rosnące lilie. Gotowali ich bulwy jak ziemniaki. Proszę zapamiętać, że gotuje się je bez obierania i wyciska ze skórki. Otrzymuje się na talerzu papkę, takie rzadsze purée. Bulwy można również upiec. Kwiaty natomiast dodaje się do sałatek, surówek i napojów.



168 Bohdan Baranowski, *Życie codzienne wsi między Wartą a Pilicą w XIX wieku. Starsze doświadczone komornice wkrótce wykorzystwały pokrzywy, lebiodę, a nawet perz, ale trzymorgowe obywatelki z obywaterek nie mogły się zdecydować na takie poniżenie.*

169 łac. *Rosmarinus* z rodziny jasnowatych.

170 łac. *Hemerocallis* z rodziny żółtakowatych.

171 łac. *Lilium* z rodziny liliowatych.

Szałwia¹⁷⁶

Pasuje do mocnych sosów i mięs duszonych, dodaje im świeżości. Poza tym poprawia trawienie i wpływa dobrze na perystaltykę jelit ze względu na sztywność listków. Również kwiaty szalwii można bez obaw wykorzystywać w kuchni.

Szczawik¹⁷⁷

Słynny wśród współczesnych elit kucharskich oxalis lub bardziej pospolicie – kapusta zajęcza. Już Maria Ochorowicz-Monatowa pisała: *Rośnie jak koniczyna; liście używane na zupę są jak szczaw kwaśny*. Dalej można się dowiedzieć, że i bulwki, choć wodniste, można gotować w osolonej wodzie, a podawać z masłem na sposób polski lub z sosem holenderskim jak szparagi. Suszony szczawik dodany do mleka działa jak podpuszczka.

Szczaw¹⁷⁸

Ma trzy odmiany: polny, kędzierzawy i zwyczajny. Znany z barszczu szczawioowego, zwyczajowo zaciąganego jajkami lub mąką i śmietaną. W tym drugim wariancie jajka dodaje się ugotowane, pokrojone w cząstki i włożone bezpośrednio do talerza tuż przed podaniem.

Korzenie

Pod tą pojemną nazwą ukrywało się wiele przypraw: pieprz, cynamon, szafran, imbir, kwiat muszkatołowy, galka muszkatołowa, kapary, cukier, rodzynki, daktyle, a nawet oliwa. Przyprawiano nimi potrawy mięsne i rybne ponad miarę. Gust naszych przodków był zupełnie odmienny od naszego, nie bawili się subtelnymi nutami smakowymi. Wszystko musiało być „pierne”, słodkie i kwaśne jednocześnie. Niestety, tych upodobań nie podzielali goszczący u nas mieszkańcy Europy Zachodniej. O ile ryby przyprawiane na sposób polski smakowały im bardzo, o tyle mięsa nie byli w stanie przełknąć.

Sporo tego, a i tak opisałam zaledwie ułamek tego, co jedliśmy kiedyś i jadamy dziś.

PRZECHOWYWANIE ZAPASÓW MIĘSA I RYB METODAMI TRADYCYJNYMI

Techniki wykorzystywane do obróbki mięsa to: gotowanie, mrożenie, pieczenie, smażenie, suszenie, wędzenie.

Dla nas nic nowego. Trudno się temu dziwić. Rozwijamy się, wzbogacamy swoje techniki kulinarne. Chociaż – może uda mi się zdziwić Czytelników – najnowsze techniki przygotowywania mięsa wcale nie są takie nowe i odkrywcze. Weźmy *sous vide*, technikę niskich temperatur obecnie tak chętnie stosowaną w restauracjach. To nic innego jak znane przed wiekami powolne pieczenie, na przykład w dogasającym ognisku, w dołach ziemnych lub wygaszonym piecu chlebowym, który długo trzymał ciepło. Często zakopywano w ziemi garnki z potrawami i przykrywano je żarem. A duchówki naszych babć? Tam również przedłużano czas pieczenia, duszenia i gotowania, a sam proces zachodził w niskiej temperaturze. Zmieniają się tylko urządzenia, główne założenia i efekt pozostają bardzo podobne.

176 łac. *Salvia officinalis* z rodziny jasnowatych.

177 łac. *Oxalis stricta* z rodziny szczawikowatych.

178 łac. *Rumex* z rodziny rdestowatych.

A jak radzono sobie bez lodówek z przechowywaniem mięsa? Sposobów znano wiele, ludzie zawsze robili zapasy i jakoś sobie z tym radzili. Nam również czasem mogą się przydać dawne sposoby przechowywania mięsa – choćby dla nadania mu specyficznego smaku lub aromatu. Obowiązuje tylko jedna święta zasada:

Mięs przeznaczonych do takiego survivalowego przechowywania nie należy myć przed konserwacją. Za to później trzeba je kilka razy wypłukać w zimnej wodzie.

Czas przechowywania zależy od:

- ✔ temperatury pomieszczenia, w którym przechowujemy mięso – im chłodniejsze, tym lepiej,
- ✔ temperatury na zewnątrz – im wyższa, tym czas przechowywania krótszy,
- ✔ świeżości mięsa,
- ✔ stężenia substancji zastosowanych do konserwacji.

Przyjmuje się, że mięso powinno utrzymać świeżość od dwóch do czterech dni w zalewie kwaśnej lub nacierze.

A oto kilka wypróbowanych starych, dobrych sposobów.

- ✔ Na pięć, sześć kilogramów mięsa bierzemy łyżkę kwasu salicylowego. Dokładnie nacieramy nim mięso i wieszamy je w chłodnej piwnicy bez dostępu światła. Można rozpuścić kwas w wodzie, namoczyć w roztworze gałę i szczelnie zawiązać w nią mięso. Zamiast kwasu salicylowego może być ocet spirytusowy. Jednak mięso natarte octem nabiera kwaśnego posmaku, nie nadaje się na rosół ani na kodlety. Wszystkie rodzaje mięs w bejcy mogą leżeć od trzech do dziesięciu dni. Muszą być codziennie przekęcane, nie mogą wystawać poza zalewę. Zalewy przygotowuje się na bazie wina, octów, wody z przyprawami i solami, oraz oleju.
- ✔ Przygotowujemy świeże, czyste i suche pokrzywy. Mięso należy nimi dokładnie obłożyć, poprzekładać również warstwy, jeśli mamy jego większą ilość. Najlepiej wykorzystać do tego celu naczynie kamionkowe, ale może być też każde inne. Mięso obłożone ze wszystkich stron pokrzywami można bez obawy przetrzymać latem w upalny dzień nawet kilkanaście godzin. Dodatkowo zyskuje ono aromat i ulega zmiękczeniu. Dzieje się tak za sprawą kwasu mrówkowego zawartego w liściach pokrzyw. Kwas mrówkowy hamuje rozwój bakterii gnilnych. Działa skuteczniej w niższych temperaturach i wtedy mięso daje się przechowywać dłużej. Można pokusić się o przygotowanie pieczeni z mięsa przechowywanego w pokrzywach i podać ją z zielonym sosem. A pokrzywy można zastąpić liśćmi chrzanu, dębu, wiśni, czarnej porzeczki, paproci, orzecha włoskiego. Wszystkie mają właściwości bakterioobójcze i odstraszą owady.
- ✔ Cielęcinę lub wątróbkę przechowuje się w jak najzimniejszym pomieszczeniu, zalaną słodkim mlekiem. Nie należy jej ruszać, dopóki mleko się nie zsiądzie.
- ✔ Mięso można zalać serwatką albo zsiadłym mlekiem. Zawarty w nich kwas rozmiękcza tkankę mięśniową.
- ✔ Drób, zwierzynę łowną i dzikie ptactwo patroszemy i wieszamy do góry nogami (w pierzu i skórze). W miejsce usuniętych trzewi wkładamy jałowiec. Dobrze jest przewietrzyć tuszkę, czyli rozewrzeć ją za pomocą rozperek i zrobić w środku przeciąg. Zimą dziczyzna może tak kruszeć nawet do trzech tygodni, latem nie dłużej niż cztery dni. Zimą należy chronić tuszkę przed zamarznięciem, ponieważ zamarznięta ponoć traci smak.
- ✔ Dziczyznę można przechować w suchym grochu do dwóch, trzech tygodni, ale oskubaną i wypatroszoną.
- ✔ Ryby zimą przechowuje się sprawione i nasolone. Wędkarze nacierają złowione ryby solą uprażoną na patelni tak mocno, że aż żółta. Dobrze jest przewietrzyć tuszkę, czyli rozewrzeć ją za pomocą rozperek i zrobić w środku przeciąg. Zimą dziczyzna może tak kruszeć nawet do dwóch tygodni. (Tej metody nigdy nie wypróbowałam).F
- ✔ Latem ryby przechowuje się w skrzyniach natarte kwasem salicylowym jak mięso. Dno skrzyni musi być wysypane węglem drzewnym lub drobnym węglem kamiennym oraz lodem. Na nim układa się ryby, tak by się nie dotykały, i dokładnie przykrywa drugą warstwą lodu. Na lodzie trzeba rozprostować płótno i posypać je węglem. (Nie polecam tego sposobu, przytaczam go raczej jako ciekawostkę).

- ✓ Raki przechowujemy żywe i w tym czasie je karmimy. Przed gotowaniem dobrze jest je ponoć potrzymać w mleku – dla oczyszczenia.
- ✓ Ślimaki trzymano w koszach wypełnionych aromatycznymi przyprawami, co korzystnie wpływało na smak ślimaczego mięsa.
- ✓ Jeden z prostszych sposobów to solenie mięsa ułożonego w beczce, kamionkowym garncu lub kamiennej misie.
- ✓ Wpuszczano też mięso do głębokich studni ułożone w beczce lub innym naczyniu.
- ✓ Suszenie mięsa nie było obce naszym przodkom. Pasy chudego mięsa końskiego i wołowego poddawano działaniu promieni słonecznych i wiatru. Doszuszano też kielbasy i szynki. Nie tylko włoska szynka parmeńska (prosciutto di Parma), hiszpańska szynka górską (jamón serrano) czy westfalska tak zwana płaska są pyszne.
- ✓ Na koniec sposób przechowania połówki wołowej. Upieczoną połówkę kroi się w cienkie plasterki jak zraziki i jak najciaśniej układa w metalowej puszcze. Później zalewa się je wyborym esencjonalnym rosołem lub sosem po sam rant, by we wnętrzu nie zostało powietrze. Na puszkę przykłada się krążek metalu i lutuje cyną. Zalutowaną puszkę należy włożyć do wody i gotować pół godziny. To pierwsza konserwa. Tylko ta cyna troszkę truła. Powiedzmy – podtruwała.

*– Cyna nie truje, tylko otów w niej zawarty!!!
– Tu mnie złapałeś, zapomniałam o tym, zawsze z chemii byłeś chyba lepszy.*

W czasach, w których nie znano elektryczności, korzystano z naturalnych zamrażarek. W piwnicach, jamach ziemnych, czasem naturalnych jaskiniach gromadzono zimą tafle lodu i do jesieni wykorzystywano go do przechowywania żywności i sporządzania deserów. Większość zwierząt hodowlanych zabijano późną jesienią lub zimą, ponieważ paszy do wiosny nie starczało dla wszystkich. Duże polowania najczęściej organizowano zimą. Dawało to szansę zamrożenia zapasów. Po Wielkanocy zwierzęta gospodarskie zabijano tylko w ostateczności, a latem zasadniczo ograniczano się do zabijania drobiu.

ZAKOŃCZENIE

Twierdziłam i twierdząc, że jeśli nie byłabym kucharzem, zostałabym ogrodnikiem. Miałam teraz szansę pokazać Czytelnikom, jak blisko siebie są te dwie profesje. Mają ze sobą tak wiele wspólnego jak dwoje ludzi po trzydziestu latach małżeństwa. Nigdy jako kucharz nie zdobyłabym tak dużej wiedzy o roślinach, jeśli nie interesowałabym się ogrodnictwem. I odwrotnie – nie wiedziałabym, jak użyć danej rośliny, jeśli nie znałabym sztuki kulinarnej. Miałam szczęście mieć Babcię Genię, która zaraziła mnie zielonym bakcylem. Jej piwnica zawsze była pełna różnych słoików, woreczków. Jej kuchnia zawsze pachniała i była inna niż wszystkie. Moja Mama też gotowała inaczej niż mamy moich koleżanek. Zawsze wszystkie siedziałyśmy w kuchni, bo tam było przyjemnie...

Nie dajmy sprowadzić naszego gotowania do używania torebek z proszkiem, mrożonek i suszów, bo w kuchni – tak jak w życiu – ważna jest magia. A potrawa wysypiana z torebki i zalana wrzątkiem tej magii nie czyni.

W tym artykule zawarłam wiedzę własną i pochodzącą od autorów książek wymienionych w bibliografii oraz od interesujących ludzi, z którymi miałam okazję rozmawiać. Jednak rośliny są zmienne, a ludzie omylni. Dlatego proszę Czytelników, żeby, eksperymentując w kuchni, odwoływali się do własnego zdrowego rozsądku i własnych źródeł wiedzy. Niestety, nie mogę wziąć odpowiedzialności za cudze potknięcia i błędy.

BIBLIOGRAFIA

- Bohdan Baranowski, *Życie codzienne wsi między Wartą a Pilicą w XIX wieku*, PIW, Łódź 1969.
- Matthew Biggs, Jekka McVicar, *Wielka księga warzyw, ziół i owoców*, Bellona, Warszawa 2007.
- Deni Bown, *Wielka encyklopedia ziół*, Muza, Warszawa 1998.
- Stanisław Czerniecki, *Compendium Ferculorum albo zebranie potraw*, Muzeum Pałac w Wilanowie, Warszawa 2010.
- Dzikie rośliny jadalne. Zapomniany potencjał przyrody*, Łukasz Łuczaj (red.), Arboretum i Zakład Fizjografii w Bolestraszczykach, Bolestraszyce 2007.
- Wilhelm Gaj-Piotrowski, *Kultura materialna ludu z okolic Rozwadowa*, cz. I., Muzeum Okręgowe, Rzeszów 1975.
- Zygmunt Gloger, *Rok polski w życiu, tradycji i pieśni*, reprint, Graf_ika 2007.
- Internetowa baza danych o roślinach jadalnych „Plants for a Future”.
- Edmund Jankowski, *Ogród przy dworze wiejskim*, reprint, tom 1, 2, Volumina, Szczecin 2001.
- Hanna i Paweł Lis, *Kuchnia Słowian*, Libron, Kraków 2009.
- Maja i Jan Łozińscy, *Historia polskiego smaku*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Łukasz Łuczaj, *Dzikie rośliny jadalne Polski. Przewodnik survivalowy*, Chemigrafia, Krosno 2002.
- Niezwykłe życie roślin*, praca zbiorowa, Carta Blanca, Białystok 2009.
- Maria Ochorowicz-Monatowa, *Uniwersalna książka kucharska*, reprint, Graf_ika, Warszawa 2012.
- Antoni Teslar, *Kuchnia polsko-francuska*, reprint, Graf_ika, Warszawa 2009.
- Wojciech Wielądtko, *Kucharz doskonały pożyteczny dla zatrudniających się gospodarstwem*, reprint, Graf_ika, Warszawa 2009.

SPIS RYCIN

- Rycina Gryka tatarka (s. 145) pochodzi z książki Jan Kops, Herman Christiaan van Hall i in., *Flora batava*, J.C. Sepp, Amsterdam 1844, vol. 8 (ryc. 598).
- Ryciny: Owies (s. 147), Pszenica (s. 148), Żyto (s.149), Bób (s. 163), Cykorja (s. 164), Fasola (s. 165), Wielogroch (s. 182), Lebiódka (s. 188), pochodzą z książki Otto Wilhelm Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*, Gera 1885; Germany granted to use under GFDL by Kurt Stueber Source; www.biolib.de.
- Ryciny: Jarzab pospolity (s. 158), pochodzą z książki Otto Wilhelm Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*, ilustracje Walter Müller, Gera 1885.
- Ryciny: Agrest (s. 150), Orlica (s. 167), Lnianka (s. 180), Chaber bławatek (s. 184) pochodzą z książki C.A.M. Lindman, *Bilder ur Nordens Flora*, Stockholm 1917–1926; źródło <http://runeberg.org>.
- Ryciny: Dereń świdwa (s. 155), Kalina (s. 159), Modrak morski (s. 165) Popłoch (s. 174), Gorczycznik (s. 175), Kocimiętka (s. 186) pochodzą z książki Johann Georg Sturm (ilustracje Jacob Sturm), *Deutschlands Flora in Abbildungen*, Stuttgart 1796; źródło <http://www.biolib.de>.
- Rycina Pasternak (s. 179) Jacob i Johann Georg Sturm, 1796; źródło <http://de.wikipedia.org/wiki/Bild:Pastinake-2.jpg>.
- Ryciny Mak (s. 171), Mniszek (s. 177), Tatarak (s. 177), Kozłek (s. 181), Ruta (s. 190) pochodzą z książki Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen*, Gera 1897; źródło <http://pharm1.pharmazie.uni-greifswald.de/allgemei/koehler/koech-eng.htm>.
- Rycina: Ogórecznik (s. 178) pochodzi z książki Amédée Mascléf, *Atlas des plantes de France*, Paris 1891.
- Rycina Lilia (s. 189) bez autora przypisana do: Joseph Prestele (1796–1867), *Courtesy of Rare Books and Special Collections*, Rush Rhees Library, University of Rochester; www.history.rochester.edu/flowercity/frontier.htm.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

mgr inż. Małgorzata Frajberg

Technolog żywności i żywienia człowieka / dietetyk

KUCHNIA POLSKA W DAWNYCH CZASACH W UJĘCIU ŻYWIENIOWYM

7.

Słowa Hipokratesa: *„Niech żywność będzie twoim lekiem, a lek twoją żywnością”*,
powinniśmy stosować zawsze i wszędzie.

Bez wątplenia można stwierdzić, że kiedyś Polacy odżywiali się zdrowiej niż obecnie. Dziś żyją w szybkim tempie, więc ich posiłki również muszą być przygotowane i podawane szybko. Wiąże się to między innymi z częstym wykorzystywaniem smażenia jako sposobu przyrządzania potraw. Potrawy smażone długo zalegają w przewodzie pokarmowym i drażnią jego ściany.

Proces smażenia polega na ogrzewaniu produktu z użyciem różnych rodzajów tłuszczów. Tłuszcz pośredniczy w przekazywaniu ciepła z rozgrzanego naczynia do potrawy. Proces smażenia przeprowadza się na kilka sposobów. Produkt można zanurzać w tłuszczu całkowicie lub częściowo. Najdrowsze – choć najrzadziej stosowane – jest smażenie na specjalnych patelniach niewymagających użycia tłuszczu. Każdy rodzaj smażenia zapewnia inne efekty smakowe oraz dietetyczne.

Podczas smażenia tłuszcz osiąga temperaturę 150–250 st. C i wywołuje zmiany w ogrzewanym produkcie, w którym powstają związki Maillarda odpowiadające za reakcję brązowienia nieenzymatycznego. Nadaje ona potrawom charakterystyczny smak i aromat. Reakcja ta ma jednak również negatywne skutki: do potraw przedostaje się duża ilość tłuszczu (zwiększa to ich kaloryczność) oraz produkty rozkładu tłuszczów, między innymi akroleina uważana obecnie za czynnik rakotwórczy. Smażenie powoduje także powstawanie monomerów cyklicznych i polimerów. Te ostatnie nie poddają się działaniu enzymów trawiennych, a zatem obniżają strawność tłuszczów i smażonych w nich produktów.

W trakcie smażenia woda parująca z potrawy ogranicza reakcję utleniania, ponieważ utrudnia dostęp tlenu do tłuszczu, przez co proces polimeryzacji – niekorzystny dla naszego zdrowia – dominuje w procesie smażenia.



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



Podczas tego typu obróbki termicznej dochodzi jednak do utlenienia niektórych potrzebnych organizmowi witamin: A, B6, D, E, oraz reakcji utlenionych związków z witaminą B2.



W niektórych przypadkach smażenie jest procesem pożądanym pod względem technologicznym. I jeśli zostanie właściwie przeprowadzone, nie będzie miało negatywnego wpływu na nasze zdrowie. Przykładem może być smażenie mięsa wysokogatunkowego, które zawiera małe ilości tkanki łącznej i ścięgien. (np. cielęcina, chuda wołowina, drób, ryby). Proces smażenia jest w tym wypadku krótki i prowadzi do właściwego zmiękczenia potrawy.

Stosowany tłuszcz powinien być dobrze rozgrzany, ale nie dymiący. Jego odpowiednia temperatura hamuje powstawanie wielu szkodliwych substancji, a także zapobiega nadmiernej utracie witamin i składników mineralnych. Ważne również jest jaki rodzaj tłuszczu będziemy używać do smażenia. Najlepsze są tłuszcze nasycone, najbardziej odporne na działanie wysokiej temperatury.

W dawnej Polsce powszechnie stosowano smalec i lój odrzucone przez kuchnię nowoczesną. Tymczasem te „starodawne” tłuszcze należą do tłuszczów nasyconych i nadają się do smażenia, ponieważ mają wysoką temperaturę dymienia: ok. 220 st. C. Ich wadą z punktu widzenia dietyki jest wysoka zawartość cholesterolu.

Dlatego, korzystając z przepisów kuchni regionalnej i staropolskiej, warto zastąpić je na przykład masłem klarowanym (temperatura dymienia 250 st. C), olejem kokosowym (temperatura dymienia 185–205 st. C; w zależności od producenta), olejem palmowym (temperatura dymienia ok. 220 st. C).

Można również stosować tłuszcze jednonienasycone zachowujące stabilność w wysokich temperaturach. Najbardziej stabilny jest olej ryżowy, którego temperatura dymienia wynosi 230 st. C. Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia nadaje się jedynie do krótkiego smażenia (temperatura dymienia 160–230 st. C, w zależności od rodzaju). Podobnie olej rzepakowy (temperatura dymienia 205 st. C).

Nie należy używać do smażenia masła ani olejów wielonienasyconych, między innymi słonecznikowego, kukurydzianego, lnianego, sojowego, z orzechów włoskich, z pestek dyni. Zawarte w tych olejach kwasy tłuszczowe są wrażliwe na działanie wysokiej temperatury. Oleje te najkorzystniej jest stosować na zimno, na przykład w sosach do sałatek i do polewania potraw.

Przyjrzyjmy się potrawie z dawnej kuchni polskiej o nazwie Kapłon lub kogut smażony na słodko. Jeżeli założymy, że kapłon lub kogut ważył około 3 kilogramów, okaże się, że cała potrawa ma około 6500 kcal.

Kaplön lub kogut smaŹony na sldko

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 kaplön lub kogut <input checked="" type="checkbox"/> 100 g smalcu <input checked="" type="checkbox"/> 3 cebule <input checked="" type="checkbox"/> 100 g masła klarowanego <input checked="" type="checkbox"/> 100 ml octu winnego <input checked="" type="checkbox"/> 3–5 cienkich plastrów imbiru | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> ½ cytryny <input checked="" type="checkbox"/> ½ limonki <input checked="" type="checkbox"/> garść czarnych oliwek <input checked="" type="checkbox"/> garść rodzynek <input checked="" type="checkbox"/> cukier do smaku (około 100 g) <input checked="" type="checkbox"/> szczypta szafranu (niekoniecznie) |
|--|---|

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Cytryna [g]	45	10,04	0,2232	0,0837	2,6505
Oliwki [g]	45	47,25	0,5292	4,8006	1,5498
Rodzyńki suszone [g]	45	124,65	1,035	0,225	32,04
Cukier [g]	100	406	0	0	99,8
Masło [g]	130	856,7	1,43	95,55	1,43
Imbir kłęczę [g]	8	4,01	0,1058	0,0444	0,9175
Limonka [g]	45	10,04	0,2232	0,0837	2,6505
Kaplön/kogut [g]	3000	4120,8	377,4	291,72	0
Smalec [g]	100	880	0	99,5	0
Cebula [g]	150	39,6	1,848	0,528	9,108

Tabela 1. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bulhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

Gdybyśmy chcieli zastosować ten przepis w wersji dietetycznej, powinniśmy zmniejszyć ilość smalcu i masła oraz ilość cukru. Procent energii z tłuszczów jest w tym wypadku zdecydowanie za wysoki, a zmniejszywszy ilość cukru, zmniejszymy kaloryczność potrawy.

Procent energii z białka	%	23,83
Procent energii z tłuszczu	%	67,2
Procent energii z węglowodanów	%	8,97

Tabela 2. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bulhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

Kuchnia polska była związana z historią naszego kraju i ulegała ciągłym zmianom. Kształtowały ją przede wszystkim klimat, obrzędy religijne, wojny i napływ ludności z innych krajów. Ewolowały przepisy kulinarne oraz nawyki żywieniowe.

Gdybyśmy się przyjrzeni spiżarni bogatej szlachty, zobaczylibyśmy wiele gatunków kasz i mąki, bób i groch, mięso wołowe i wieprzowe, dziczyznę, ryby solone i wędzone, słoninę, sery, jaja, alkohol, miód. Wbrew powszechnej opinii można tam było znaleźć również jarzyny: ogórki, marchew, kapustę, cebulę, oraz owoce: jabłka, śliwki, czereśnie, gruszki. Stosowano przyprawy, które wzbogacały smakowo dania oraz wspomagały trawienie.

Karp w polskim sosie (przepis z 1915 roku)

- ✓ 8 dzwonek karpia dobrej jakości (ok. 200 g jedno)
- ✓ ok. 1,5 litra wywaru warzywnego
- ✓ ok. 150 ml ciemnego piwa
- ✓ ok. 100 g piernika bez nadzienia
- ✓ 3 łyżki stołowe rodzynek
- ✓ 100 ml miodu
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 3 łyżki migdałów w płatków zrumienionych na patelni
- ✓ sok z 2 cytryn

Karp z dodatkami po zalaniu bulionem był pieczony pod przykryciem. Taki sposób jest polecany i stosowany w żywieniu dietetycznym, gdyż ułatwia przyswajanie pokarmów.

Pieczenie to działanie na mięso lub inny produkt żywnościowy gorącym powietrzem o temperaturze około 160–250 st. C. Gdy pieczemy mięso lub rybę w większym kawałku, temperatura w środku tego kawałka zawsze jest niższa niż wtedy, gdy pieczemy je po podzieleniu na porcje. Ma to istotne znaczenie, jeżeli wiemy, że proces obróbki cieplnej będzie dłuższy, a poddawany jej produkt jest delikatny. Ryby powinno się piec w całości lub po pokrojeniu na dzwonek. Pozwoli to na zachowanie ich miękkości i zapobiegnie szybkiemu wyparowaniu wody. W czasie pieczenia powinniśmy podlewać potrawę lub piec ją po zalaniu wywarem. Woda, która znajduje się na powierzchni pieczonego mięsa lub ryby, pod wpływem temperatury paruje i wytwarza suchą, zrumienioną skórkę zdenaturowanego białka.

Podczas pieczenia występują ubytki składników mineralnych, witamin, białek:

- ✓ pieczenie mięsa lub ryby po nadzianiu 20–25 proc.
- ✓ pieczenie mięsa lub ryby w stanie naturalnym 25–35 proc.
- ✓ pieczenie mięsa lub ryby po zmieleniu 12–18 proc.

Rodzaj obróbki cieplnej	Rodzaj obróbki cieplnej	Ilość surowca [kg]	Ilość potrawy [kg]	Zmiany ilości [%]
Mięso	Gotowane	1	0,75-0,48	-25 do -52
	Duszone	1	0,70-0,60	-30 do -40
	Smażone	1	0,75-0,65	-35 do -45
	Smażone 150-170°C	1	0,80-0,70	-20 do -30
	Pieczone 175-235°C	1	0,70-0,50	-30 do -50
Ryby	Gotowane	1	0,75	-25
	Smażone	1	0,90	-10
	W galarecie	1	0,78	-22

Tabela 3. Zmiany ilościowe zachodzące w czasie obróbki termicznej mięsa i ryb wg B. Górnickiego.

Proces pieczenia powoduje dość duże ubytki witamin z grup B. Część witamin przedostaje się do sosu. Tiamina rozkłada się w 30–50 proc., ryboflawina i niacyna w 10–20 proc.

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Karp świeży [g]	1600	844,8	138,24	32,256	0
Wywar warzywny [g]	1500	288,9	15,9915	1,446	71,856
Piwo [ml, g]	150	73,5	0,75	0	5,7
Pierniki [g]	100	338	3,5	1,6	77,3
Rodzynki [g]	30	83,1	0,69	0,15	21,36
Migdały [g]	30	171,6	6	15,6	6,15
Miód pszczeli [g]	100	324	0,3	0	79,5
Sok cytrynowy [ml]	50	15,6	0,208	0,156	3,328

Tabela 4. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw; H. Kunachowicz, I. Nadołna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZWŁ, Warszawa 2008.

Potrawa była przygotowana dla ośmiu osób. Można ją uznać za niskokaloryczną. Autor przepisu zalecał podanie karpia z plackami ziemniaczanymi.

Procent energii z białka	%	31,14
Procent energii z tłuszczu	%	21,3
Procent energii z węglowodanów	%	45,36

Tabela 5. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw; H. Kunachowicz, I. Nadołna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZWŁ, Warszawa 2008.

Z węglowodanów i białek pochodzi właściwy procent energii. Potrawę można polecać do stosowania w żywieniu współczesnego człowieka.

Procesy technologiczne, którym są poddawane produkty podczas sporządzenia potraw, sprawiają, że produkty te są dla organizmu łatwiejsze do przyswojenia i strawienia. Dzięki rozdrobnieniu produktu i poddaniu go działaniu wysokiej temperatury ułatwiamy dostęp enzymom trawiennym znajdującym się w przewodzie pokarmowym. Najbardziej polecane sposoby obróbki cieplnej to gotowanie lub gotowanie na parze.

Gotowanie to poddawanie mięsa lub ryby długotrwałemu działaniu temperatury około 100 st. C w wodzie lub parze wodnej. Podczas gotowania zachodzi wiele procesów fizycznych i chemicznych, następuje rozluźnienie



spoistości komórek, do wywaru przedostają się składniki mineralne, witaminy rozpuszczalne w wodzie, pektyny, białka, kwasy organiczne. Wysokość strat składników podczas gotowania trwającego 2 godziny wynoszą odpowiednio:

- wołowiny i baraniny chudej – 53 proc.
- wieprzowiny – 24 proc.
- wołowiny tłustej – 21 proc.

Zmniejszenie zawartości składników w mięsie podczas gotowania jest bardzo różne. Związki azotowe mogą przechodzić do wywaru w 4–10 proc., tłuszcze w 1–30 proc., popiół w 20–60 proc.

Wyszczególnienie	Woda	Azot	Tłuszcz
Wołowina chuda	45,1	8,1	10,4
Wołowina tłusta	32,5	4,6	16,7
Cielęcina	36,5	6,6	7,7
Baranina	42,8	7,6	35,2
Wieprzowina chuda	39,9	5,9	6,6

Tabela 6. B. Górnicki, *Żywność dzieci zdrowych i chorych*, PZWL, Warszawa 1971.

Gotowanie nie powoduje niszczenia zawartych w mięsie witamin, gdyż większość z nich (B1, B2, kwas nikotynowy i pantotenowy) jest odporna na działanie temperatury do 100 st. C.

A oto przepis z dawnej polskiej kuchni: rosół, który zachował się w prawie niezmienionej wersji do naszych czasów i ma setki wersji.

Rosół z pregi wołowej

- 1 duża włoszczyzna
- gałązka lubczyku
- ziele angielskie lub liść laurowy
- 2 średniej wielkości zrumienione nad ogniem cebule
- 0,3 litra śmietanki 30 proc. (najlepiej nie UHT)
- 10 g kłącza imbiru
- sól, pieprz
- 100 g smalcu
- 2 kg pociętej na kawałki o wadze około 200 g i podsmażonej na złoto pregi wołowej lub tyle samo antrykotu z tłuszczem
- 5 gałązek tymianku
- sok z połowy cytryny

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Woda [ml, g]	10000	0	0	0	0
Wołowina [g]	2000	4460	418	312	0
Smalec [g]	10	88	0	9,95	0
Cebula [g]	100	26,4	1,232	0,352	6,072
Włoszczyzna [g]	100	25	1,4	0,3	7,9
Cytryna [g]	30	6,7	0,1488	0,0558	1,767
Imbir kłącze [g]	10	5,01	0,1322	0,0555	1,1468
Śmietanka [g]	30	86,1	0,66	9	0,93

Tabela 7. Dane wyliczone na podstawie programu *Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw*, H. Kunachowicz, I. Nadołna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz *Normy żywienia człowieka*, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

Należy pamiętać, że podczas gotowania do wywaru przedostają się witaminy i substancje mineralne. Dlatego sól najlepiej dodać wtedy, kiedy upłyną mniej więcej 2/3 czasu gotowania. Pozwoli to na uwolnienie się z warzyw i mięsa cennych składników. Procent energii z tłuszczu w tym rosolu jest dość wysoki (liczony wraz z mięsem w całości). Dlatego można zastosować chudą wołowinę lub chudy drób. Niezaprzeczalnym walorem zdrowotnym mięsa wołowego jest wysoka zawartość lekkostrawnego i łatwo przyswajalnego białka (18–23 proc.). Wartość biologiczna i odżywcza białka jest uwarunkowana zawartością śródmięśniowej tkanki łącznej, której skład i ilość zależą od rasy oraz wieku zwierzęcia, a także rodzaju mięsna. Wołowina jest źródłem dużej ilości witamin A, E, D i H, zawiera także więcej przyswajalnego żelaza niż inne rodzaje mięsa.

Procent energii z białka	%	36,39
Procent energii z tłuszczu	%	62,59
Procent energii z węglowodanów	%	1,02

Tabela 8. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadołna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bulhak-Jachymczyk (red.), PZWŁ, Warszawa 2008.

Rosół z kuchni regionalnej z chudszym rodzajem mięsa.

— Rosół z koguta z imbirem i tymiankiem —

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 cały kogut <input checked="" type="checkbox"/> 1 kg włośczonej <input checked="" type="checkbox"/> 5 gałązek lubczyku <input checked="" type="checkbox"/> 30 g kłącza imbiru | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 10 gałązek tymianku <input checked="" type="checkbox"/> 2 palone cebule <input checked="" type="checkbox"/> makaron domowy |
|---|--|

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Włośczonej [g]	50	12,5	0,7	0,15	3,95
Imbir kłącze [g]	30	15,03	0,3967	0,1664	3,4405
Cebula [g]	30	7,92	0,3696	0,1056	1,8216
Woda [ml, g]	5000	0	0	0	0
kogut [g]	2000	2747,2	251,6	194,48	0

Tabela 9. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadołna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bulhak-Jachymczyk (red.), PZWŁ, Warszawa 2008.

Procent energii z białka	%	36,74
Procent energii z tłuszczu	%	62,34
Procent energii z węglowodanów	%	0,92

Tabela 10. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadołna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bulhak-Jachymczyk (red.), PZWŁ, Warszawa 2008.

Sam rosół bez makaronu jest zdecydowanie mniej kaloryczny niż rosół z pregi wołowej. Widać, jak zmiana rodzaju mięsa zmniejsza kaloryczność potrawy. Należy pamiętać, że optymalna temperatura gotowania waha się między 85 a 95 st. C. Wyższa temperatura spowoduje szybsze ścięcie się

powierzchni mięsa i zmniejsza przenikanie soków i składników rozpuszczalnych do wywaru. Chcąc uzyskać bardzo esencjonalny rosół, mięso wkładamy do zimnej wody i bardzo woli podnosimy jej temperaturę.

Delikatna struktura tkanek drobiu jest równomiernie przesycona tkanką tłuszczową, zawiera mniej tkanki łącznej niż wieprzowina i wołowina, dzięki temu mięso drobiowe jest lekkostrawne. Białko mięsa drobiowego charakteryzuje się wysoką strawnością i łatwą przyswajalnością, a ponadto nie jest tak ściśle powiązane z tłuszczem, jak mięso dużych zwierząt rzeźnych. Pod względem wartości odżywczej mięso drobiowe zawiera więcej białka niż inne rodzaje mięs, a zatem również więcej aminokwasów. Tłuszcze zawarte w mięsie drobiowym są zdecydowanie bardziej wartościowe niż tłuszcze mięsa wołowego i wieprzowego, przyczynia się do tego znaczny udział kwasów tłuszczowych nienasyconych, w szczególności kwasów wielonienasyconych: linolowego, linolenowego i arachidowego. Drób jest źródłem witamin A, B1, B2, B12, PP.

Innym rodzajem obróbki cieplnej jest gotowanie na parze. Znano je i stosowano już przed wiekami. Powoduje ono zatrzymanie w produkcie witamin i składników mineralnych. Jest bardzo zalecane w żywieniu człowieka.

Przyjrzyjmy się danii gotowanemu na parze pochodzącemu z kuchni staropolskiej.

— Jesiotr na parze z rosyjskim sosem —

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 kg jesiotra (filet bez skóry) <input checked="" type="checkbox"/> 60 g kaparów <input checked="" type="checkbox"/> 60 g ogórków kiszonych <input checked="" type="checkbox"/> 100 g masła <input checked="" type="checkbox"/> 150 ml wina | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 3 szczypty pieprzu cytrynowego <input checked="" type="checkbox"/> mały pęczek kopru <input checked="" type="checkbox"/> sól morska w płatkach <input checked="" type="checkbox"/> 1 cytryna |
|---|---|

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Wino czerwone [ml, g]	150	102	0,15	0	0,3
Jesiotr [g]	1000	700	165	3	0
Masło [g]	100	735	0,7	82,5	0,7
Cytryna [g]	50	11,16	0,248	0,093	2,945
Ogórek [g]	60	6,6	0,6	0,06	1,14

Tabela 11. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw; H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bulhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

Potrawa z powodu sosu z masła i kaparów okazuje się dość kaloryczna. Jeżeli wyeliminujemy sos lub zastosujemy go w bardzo małej ilości, możemy ją jeść bez obaw.

Tkanka mięśniowa wszystkich gatunków ryb charakteryzuje się korzystnym składem niezbędnych aminokwasów. Aminokwasy zawarte w rybach, takie jak lizyna, metionina i cysteina (wyrażone w gramach aminokwasu na 100 g białka), występują w większej ilości niż w białku wzorcowym FAO 1991. Ryby są szczególnie dobrym źródłem lizyny. W większości gatunków ryb także skład pozostałych aminokwasów egzogennych jest korzystniejszy niż w białku wzorcowym. Nadwyżki niezbędnych aminokwasów zawarte w tkance mięśniowej ryb mogą uzupełniać niedobory tych aminokwasów w białkach roślinnych. Gatunki występujące w Bałtyku są bardzo dobrym źródłem białka (średnio ponad 17 proc.) o strawności ponad 98 proc.

Ryby zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe pełniące wiele funkcji w organizmie człowieka. Kwasy omega-3 należą do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych – sama nazwa podkreśla ich ważność. NNKT wykazują właściwości przeciwzakrzepowe i przeciwniażdżycowe.

Ryby są bogate w witaminy A, B5, B12, D. Zawierają składniki mineralne: wapń, żelazo, cynk, fosfor, potas, magnez i jod. Żelazo jest niezbędnym elementem do tworzenia krwinek czerwonych, jest również składnikiem wielu enzymów.

Procent energii z białka	%	43,51
Procent energii z tłuszczu	%	49,16
Procent energii z węglowodanów	%	0,9

Tabela 12. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoła oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

W dawnej kuchni polskiej przyrządzano także cielęcinę. O wartościach odżywczych tego mięsa decydują warunki chowu zwierząt, sposób ich żywienia oraz wiek (najbardziej wartościowe jest mięso kilkutygodniowych cieląt). Cielęcina zawiera więcej niż inne mięsa witaminy PP, która zmniejsza stężenie złego cholesterolu (LDL), triglicerydów, zwiększa stężenie dobrego cholesterolu (HDL), rozszerza naczynia krwionośne.

Oto przykład potrawy z cielęcina z dawnej kuchni polskiej.



Figatelle (dla 4 osób)

- ✓ 300 g mięsa drobiowego
- ✓ 500 g mięsa cielęcego
- ✓ 1 bułka
- ✓ 1 szklanka mleka
- ✓ 3 jajka kurze lub 6 jajek przepiórczych
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 łyżka masła lub oliwy
- ✓ 10 szt. rodzynek
- ✓ ½ pęczka natki pietruszki
- ✓ biały pieprz
- ✓ szczypta gałki muszkatołowej

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Mięso z piersi indyka [g]	30	25,2	5,76	0,21	0
Cielęcina, udziec [g]	50	42,66	7,8605	1,2245	0
Bułki pszenne [g]	50	136,5	4,05	0,75	28,85
Mleko [ml]	250	131,32	8,755	5,15	12,6175
Jaja kurze całe [g]	150	181,4	16,3125	12,6585	0,783
Cebula [g]	50	13,2	0,616	0,176	3,036
Oliwa z oliwek [g]	12	105,84	0	11,952	0,024
Rodzynki [g]	15	41,55	0,345	0,075	10,68
Pietruszka, liście [g]	10	4,1	0,44	0,04	0,9

Tabela 13. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

Jak widać, to potrawa bardzo niskokaloryczna, o wysokiej przyswajalności, gotowana w bulionie. Zaleca się podawać ją z kaszą, ziemniakami albo chlebem.

Pisząc o dawnej kuchni, należy wspomnieć o serach. Serowarstwo rozwinęło się w Polsce już w XI i XII wieku, przede wszystkim w rejonach górskich. Produkcja serów na szerszą skalę rozwinęła się dopiero w XIX wieku.

Sery robiono z mleka koziego, owczego, krowiego. Traktowano to jak sposób na konserwowanie mleka. Najpowszechniejsze były sery twarogowe. W zależności od regionu Polski bądź upodobania podawano je tak jak dziś: ze szczypiorem, z cebulą, kminkiem lub ze świeżymi ziołami. Jedzono je również na słodko, wyrabiano z nich różne ciasta.

Twaróg to produkt o stosunkowo małej wartości energetycznej, zawierający wiele cennych składników odżywczych. Woda w twarogu stanowi ok. 70–75 proc., dominującym składnikiem suchej masy jest białko.

— Pascha —

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 kg tłustego sera białego <input checked="" type="checkbox"/> 1 szklanka śmietanki kremówki <input checked="" type="checkbox"/> 200 g cukru <input checked="" type="checkbox"/> 200 g masła <input checked="" type="checkbox"/> 5 jajek | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> cukier waniliowy (do smaku) <input checked="" type="checkbox"/> łyżka rodzynek <input checked="" type="checkbox"/> 2 łyżki orzechów <input checked="" type="checkbox"/> 2 łyżki migdałów |
|--|---|

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Ser twarogowy tłusty [g]	1000	1750	177	101	35
Śmietanka [g]	250	717,5	5,5	75	7,75
Cukier [g]	20	81,2	0	0	19,96
Masło [g]	20	147	0,14	16,5	0,14
Jaja kurze całe [g]	250	302,32	27,1875	21,0975	1,305
Rodzynki [g]	15	41,55	0,345	0,075	10,68
Orzechy laskowe [g]	30	96	2,16	9,45	2,235
Migdały [g]	30	171,6	6	15,6	6,15

Tabela 14. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

Całe ciasto ma ok. 3300 kcal. Jednak na mały kawałek można sobie pozwolić. Powodem jest duża ilość dobrze przyswajalnego pełnowartościowego białka, zawartość witaminy D i wapnia.

Procent energii z białka	%	26,66
Procent energii z tłuszczu	%	64,03
Procent energii z węglowodanów	%	9,31

Tabela 15. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

W tej tabeli widać niską podaż energii pochodzącej z węglowodanów, dość wysoki procent energii z tłuszczów. Stosowanie odtłuszczonych produktów mlecznych nie jest jednak zalecane z powodu bardzo małej różnicy kalorycznej między standardowym produktem a wersją odtłuszczoną. Wraz ze zmniejszoną zawartością tłuszczu zmniejsza się ilość między innymi witaminy D, fosforu i białka. Efektywność wykorzystania przez organizm wapnia zawartego w pożywieniu zależy między innymi od podaży białka, fosforu i witaminy D w diecie. Zawartość węglowodanów w twarogu wynosi ok. 3,5 proc. Głównym węglowodanem w twarogu jest laktoza, szybko wchłaniana przez organizm. Twaróg jest źródłem wapnia przyswajanego lepiej niż wapń zawarty w mięsie i pokarmie roślinnym. Zaleca się regularne spożywanie twarogu połączone z dobrym zbilansowaniem diety pod względem zawartości fosforu.

W kuchni staropolskiej i regionalnej istnieje niemało przepisów na potrawy z owocami.

— Zefir jabłeczny —

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 14 słodkich jabłek <input checked="" type="checkbox"/> 6 białek <input checked="" type="checkbox"/> 2 szczypty cynamonu | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 100–300 ml miodu
(w zależności od tego jak słodkie są jabłka) <input checked="" type="checkbox"/> 200 ml śmietany kremówki <input checked="" type="checkbox"/> 1 cytryna |
|---|--|

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Jabłko [g]	2250	755,55	6,57	6,57	198,7425
Białko jaja kurzego [g]	180	88,2	19,62	0,36	1,26
Miód pszczeli [g]	200	648	0,6	0	159
Śmietanka [g]	200	574	4,4	60	6,2
Cytryna [g]	50	11,16	0,248	0,093	2,945

Tabela 16. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bulhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

Świeże, nieszkodzone jabłka zawierają witaminę C, większość innych witamin (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, A i retinol, E i tokoferol, D, K, β -karoten), likopen, minerały, dużą ilość błonnika, kwercetynę (44 mg w 1 kg jabłek), a także pektynę (1–1,5 g w 100 g świeżego jabłka). Zawartość witaminy C jest różna w zależności od gatunku. Może ona się wahać od 4 do ponad 21 mg w 100 g owocu. Jabłka jedzone na surowo mają niski indeks glikemiczny (fruktoza oraz inne cukry uwalniają się powoli z błonnika, dlatego zawartość cukru we krwi człowieka rośnie wolno, bez nagłych odchyśleń). Węglowodany z jabłek są łatwo przyswajalne i zalecane w zdrowej diecie.

Procent energii z białka	%	6,16
Procent energii z tłuszczu	%	28,82
Procent energii z węglowodanów	%	65,02

Tabela 17. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bulhak-Jachymczyk (red.), PZWL, Warszawa 2008.

Oprócz jabłek często wykorzystywano gruszki.

Gruszki warzone (dla 4 osób)

- 4 twarde dojrzałe gruszki
- 6 łyżek oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia
- 4 łyżki masła
- 0,75 l czerwonego wytrawnego wina
- 6 łyżek miodu rzepakowego
- ½ gwiazdki anyżu
- 8 goździków
- łyżeczka mielonego cynamonu
- otarta skórka z połowy sparzonej pomarańczy

Nazwa produktu	Ilość	Energia	Białko ogółem	Tłuszcz ogółem	Węglowodany ogółem
Gruszka [g]	600	246,24	2,736	0,912	65,664
olej rzepakowy uniwersalny [g]	12	106,08	0	12	0
Masło extra [g]	60	441	0,42	49,5	0,42
Wino czerwone [ml, g]	750	510	0,75	0	1,5
Miód pszczeli [g]	60	194,4	0,18	0	47,7
Pomarańcza [g]	5	1,58	0,0324	0,0072	0,4068

Tabela 18. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZW, Warszawa 2008.

To danie bardzo lekkie, smaczne i niskokaloryczne. Gruszki są bogate w potas, fosfor, wapń, magnez, sód, miedź, żelazo, a także bor i jod. Występują w nich kwasy owocowe (jabłkowy, cytrynowy), węglowodany, olejki eteryczne, błonnik i pektyny. Zawierają także witaminy: A, B1, B2, B6, C i PP. W miarę dojrzewania owoców ilość kwasów organicznych i pektyn maleje, rośnie natomiast zawartość cukrów.

Procent energii z białka	%	1,16
Procent energii z tłuszczu	%	36,99
Procent energii z węglowodanów	%	28,51

Tabela 19. Dane wyliczone na podstawie programu Dieta 5D Instytut Żywności i Żywnienia; Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw, H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda oraz Normy żywienia człowieka, M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (red.), PZW, Warszawa 2008.

Pisząc o jedzeniu, nie sposób nie wspomnieć o picciu, również o alkoholach. Od dawien dawna poddawano fermentacji różne napoje. Kiedyś były to przede wszystkim kwasy z resztek pieczywa z dodatkiem miodu. Wykorzystywano też owoce, kwiaty, nasiona i całe rośliny. Kiedyś piwo w kuchni polskiej było raczej dodatkiem do sosów i ciast, dopiero później stało się napojem pijanym do posiłków. Jest dość kaloryczne: 100 g ma ok. 43 kcal. W jego skład wchodzi węglowodany (4 proc.) i śladowe ilości białka. Zawiera ono witaminy z grupy B i minerały, na przykład krzem. Innymi składnikami piwa są: błonnik (2 g/l), peptydy, aminokwasy (związki azotanowe) oraz polifenole.

Umieliśmy wytwarzać doskonały miód pitny. W niektórych rejonach kraju dodawano do niego sok z malin albo wiśni. Sam miód zawiera – zależnie od odmiany – około 1 proc. białek. W jego skład wchodzi minerały: potas, sod, wapń i magnez. W mniejszych ilościach występują: fosfor, żelazo, mangan, krzem, nikiel, siarka. Śladowo: miedź, bar, kobalt, cynk, cyna, pallad, glin, wolfram, chrom, tytan, molibden, wanad, kadm. Miody o ciemnym zabarwieniu zawierają więcej żelaza, miedzi, manganu, wapnia, sodu i potasu. W miodzie można znaleźć tiaminę, ryboflawinę, kwas nikotynowy, pirydoksynę, kwas pantotenowy, biotynę, kwas foliowy, witaminę K, kwas L-askorbinowy, karotenoidy, ale zawartość ich jest bardzo mała.

Wina najczęściej importowaliśmy, nasz klimat nie sprzyja bowiem hodowli winorośli. Związki znajdujące się w winie to kwasy organiczne, etanol oraz alkohole wyższe, aldehydy, estry, garbniki, cukry, barwniki, nietlone związki azotowe, składniki mineralne, witaminy itp. Z makro- i mikroelementów najistotniejsze są: potas, fosfor, magnez, sód, żelazo w niewielkich ilościach. Witaminy to: A, B1, B2, kwas foliowy, C, H, PP. Nie należy zapominać o antocyjanach, flawonoidach oraz katechinach.

Najmocniejszy alkohol, wódka, pojawił się w literaturze około XV wieku. Pędzono go przede wszystkim z żyta. W 100 gramach wódki jest aż 220 kcal. W standardowym kieliszku wód-

ki mieści się 25 g tego trunku, co oznacza, że jego wypicie dostarcza organizmowi 55 kcal. Cała wartość energetyczna pochodzi z alkoholu etylowego. W wódce występują śladowe ilości witaminy B1 i B2.

W naszej kuchni historycznej chętnie stosowano przyprawy i zioła. Konserwowały one żywność, polepszały jej smak, usprawniały trawienie i czasem działały leczniczo. Kilku z nich używano częściej niż innych.

- ✓ Rozmaryn – ułatwia trawienie tłustych potraw.
- ✓ Majeranek – zapobiega wzdęciom.
- ✓ Lubczyk – łagodzi zgagę i niestrawność.
- ✓ Tymianek – zapobiega bólom żołądka.
- ✓ Koper i kolendra – przyspieszają trawienie, pomagają w wypróżnianiu.
- ✓ Mięta – wspomaga proces trawienia.
- ✓ Imbir – rozgrzewa, przyspiesza przemianę materii, pobudza wydzielanie soków trawiennych, ma korzystny wpływ na pracę jelit.

Pod tym względem wiele się nie zmieniło. Wiedzmy tylko, że niektóre przyprawy stosowane łącznie mogą nawzajem osłabiać swoje działanie.

Polecam przeglądanie starych i nieco nowszych przepisów kuchni polskiej oraz stosowanie ich w codziennym żywieniu ze względów nie tylko historycznych, ale również zdrowotnych. Nie demonizujemy ich kaloryczności. Ważną rzeczą jest to, ile zjadamy i czy nie zapominamy o aktywności fizycznej. Jeżeli będziemy jeść umiarkowanie, a do tego regularnie się ruszać, te pyszne, pachnące, choć czasem treściwe dania kuchni regionalnej i staropolskiej nie zagrażą naszemu zdrowiu. Smacznego!

BIBLIOGRAFIA

- Roman Cichon, Lidia Wądołowska, *Podstawy żywienia człowieka. Przewodnik do ćwiczeń*, Wydawnictwo UWM, Olsztyn 2004, rozdziały 7, 8, 9.
- Dominik Kmiecik, Józef Korczak, *Tłuszcze smażalnice – jakość, degradacja termiczna i ochrona*, Katedra Technologii Żywienia Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy, Poznań 2010, tom 4, zeszyt 2.
- Chemia polimerów*, Zbigniew Florjańczyk, Stanisław Penczek (red.), Wydawnictwo Politechniki Warszawskiej, Warszawa 2002, tom 1.
- Anna Zawisza, *Reakcje cyklizacji i izomeryzacji związków allilowych w warunkach homogenicznej katalizy kompleksami Pd(0) i Pd(II)*, Zakład Chemii Węglowodanów, Katedra Chemii Organicznej i Stosowanej, Wydział Chemii, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2013.
- Sara Farnetti, Noemi Malandrino, Davide Luciani, Giovanni Gasbarrini, Esmeralda Capristo, *Food Fried in Extra-Virgin Olive Oil Improves Postprandial Insulin Response in Obese, Insulin-Resistant Women*, J Med Food 14 (1) 2011.
- Peter P. Purslow, *Intramuscular connective tissue and its role in meat quality*, Meat Sci, 70 200), s. 435–447.
- Leszek Brocholski, *Technologia przetwórstwa mięsnego, cz. 1*, WSiP, Warszawa 1997.
- Władysław Poszepczyński, *Przetwórstwo mięsa*, WSiP, Warszawa 1975.
- Duo Li, Sirithon Siriamornpun, Mark L. Wahlqvist, Neil J. Mann, Andrew J. Sinclair, *Lean meat and heart health*, Asia Pac. J. Clin. Nutr., (14)2005, s. 113–119.
- Bolesław Górnicki, *Żywienie dzieci zdrowych i chorych*, PZWL, Warszawa 1971.
- Laurent Chevalier, *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010.
- Grażyna Cichosz, *Prozdrowotne właściwości tłuszczu mlekowego*, Przegl Mlecz, 2007, 5, s. 4–8.
- Hanna Kunachowicz, Irena Nadolna, Krystyna Iwanow, Beata Przygoda, *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2005.
- Zygmunt Usydus, Joanna Szlinder-Richert, *Substancje odżywcze w rybach morskich i hodowlanych*, Morski Instytut Rybacki, Państwowy Instytut Badawczy, Gdynia 2014.
- Elżbieta Bartnikowska, *Aspekty zdrowotne związane ze spożywaniem mięsa*, SGGW, Warszawa 2003.
- Witaminy. *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, Mirosław Jarosz (red.), Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012, s. 86–122.
- Hanna Śmigiełska, Grażyna Lewandowicz, Jan Gawęcki, *Biopierwiastki w żywności. Przyswajalność składników mineralnych*, Przem Spoż 2005, 7, s. 28–32.
- Krzysztof Siemianowski, Jerzy Szpendowski, *Znaczenie twarogu w żywieniu człowieka*, Katedra Mleczarstwa i Zarządzania Jakością, Wydział Nauki o Żywności, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Olsztyn 2014.
- Grzegorz Łysiak, *Uprawa i odmiany gruszy*, Hortpress, Warszawa 2006.
- Jan Rogala, *Gorzalka czyli historia i zasady wypalania mocnych trunków*, Baoab, Warszawa 2004.
- Aleksander Lempka, *Towaroznawstwo produktów spożywczych, wyd II*, PWE, Warszawa 1975.
- Mieczysław Wojtacki, *Produkty pszczele i przetwory miodowe*, PWRiL, Warszawa 1988.
- Pszczelnictwo*, Jarosław Prabucki (red.), Albatros, Szczecin 1998.
- Jadwiga Górnicka, *Apteka natury – porady*, AWM, Warszawa 2003.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Gieno Mientkiewicz

Specjalista produktów regionalnych i serów zagrodowych

8.

ZACIEKAWIAĆ PRODUKTEM

Najlepszym sposobem, aby zainteresować młodych ludzi lokalnymi produktami, daniami, specjałami, jest odwołanie się do tego, co widzą na co dzień. W domu, u rodziny, znajomych, we własnym ogródku, na polu. Trudno znaleźć tożsamość w sklepie, łatwiej – na rynečku.

Należy odwołać się do ich własnych doświadczeń, ale nadać im odpowiednią wartość. Zwrócić ich uwagę na fakt, że to, co jedzą, co uważają za zwyczajne, dla innych takie zwyczajne nie jest. Świętym przykładem są święta Wielkanocy i Bożego Narodzenia. To dwa cudowne skanseny, dwie przechowalnie starych przepisów. Nawet jeśli czasem dochodzą do naszego zestawu potraw zupełnie nowe, to jednak niepodzielnie królują te zupełnie stare, uwielbiane przez większość domowników. Te nowe mogą być całkowicie nowe albo pochodzić z innych niż nasz regionów. Przecież ludzie pobierają się, zmieniają miejsce zamieszkania, a potrawy idą za nimi. Mieszają się doświadczenia kilku rodzin. Im większy rozmach ma Wigilia albo śniadanie wielkanocne, tym wymieszanie jest większe. I co ciekawe, pojawieniu się nowych potraw towarzyszą rodzinne opowieści albo lakoniczne stwierdzenie: „U nas zawsze się to jadło”.

Wystarczy zadać pytanie: „Jakie potrawy są na waszym stole w święta?”, aby uzyskać mnogość ciekawych i emocjonalnych wypowiedzi. Teraz wystarczy śledzić, skąd co przywędrowało, aby pojawiła się prosta konstatacja – to proste jedzenie jest niezwykle ważne.

Drugim doświadczeniem związanym ze świętami jest podzielenie potraw na składniki i nazwanie technik wykorzystanych podczas ich przygotowywania. I tu czeka nas wiele nowych spostrzeżeń. Tradycja jest wciąż silna, ale przecież była mocno kształtowana choćby przez ofertę sklepów. Z kolei nazwanie technik jest dobrym punktem wyjścia do rozmowy o technikach używanych przez nasze babcie.



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



Na świątecznych stołach pojawiają się produkty praktycznie zewsząd. Z lasów – runo leśne, grzyby, dziczyzna. Z łąk i pól – zające, dzikie ptactwo, zioła, mak, pszenica, kasze, ziemniaki, owoce na nalewki. Z obór, chlewików, kurników, stawów – bydło, trzoda, ryby, raki, ptactwo domowe. Z ogródków i sadów – warzywa i owoce. Z całego świata – przyprawy.

Podczas sporządzania potraw wykorzystuje się niemal wszystkie istniejące techniki. Wystarczy pozwolić młodzieży na puszczenie wodzy fantazji, aby pojawiła się espuma z syfonu i cappuccino z czerwonego barszczu. Takich pomysłów jest ogrom, wystarczy zacząć od czegoś, co młodzież dobrze zna – gotowania, pieczenia, smażenia, wędzenia, suszenia... od produktów, które ma oswojone, należy jedynie tym tradycyjnym produktom nadać nowe znaczenie.

Nasze mamy i babcie wykonały za nas mnóstwo pracy, nawet dziadkowie i ojcowie też mieli w tę edukację spory wkład – przyrządzali dziczyznę, wędzili mięso, robili nalewki.

Ileż świetnych pomysłów może wynikać z przewrotnego pytania: „Co takiego widzieliście na stole podczas świąt, czego byście do ust nie wzięli?”. Wystarczy im potem dać szansę na wymyślenie nowego kisielu owsianego, siemieniotki, kutii z pęczaku, śledzi w oleju, białej kielbasy, karpia... Takie eksperymenty owocują nowymi potrawami, często jednak mocno zakotwiczonymi w tradycji. Bo coś musi łączyć pierwotny pomysł z tym, co ostatecznie znajdzie się na talerzu.

Co ważne, takie zajęcia mogą się odbywać w dwóch częściach – teoretycznej i praktycznej.

Samo odtworzenie listy świątecznych zakupów przez każdego z uczniów może być wspaniałą edukacyjną przygodą. Co i gdzie kupić, co skąd pochodzi, do czego jest potrzebne, jak smakuje, jaki może być inny kulinarny pomysł na stare produkty... Czy można zrobić pierogi nadzie-



wane pszeniczną kutią podane z sosem waniliowym? A może czerwony barszcz z uszkami może mieć czapkę z bitej śmietany z chrzanem? A może zupa grzybowa jako krem?

Dobrze jest zajrzeć na ministerialną listę zarejestrowanych produktów. To gotowy konspekt kilku lekcji. Znajdują się tam zarówno produkty, jak i potrawy. Każda w miarę dobrze opisana, choć może bez szczegółowego przepisu. Ale to przecież pretekst, aby taki przepis odszukać, poszperać tu i tam. To grubo ponad tysiąc pozycji – często dobrze nam znanych.

Przy okazji dowiemy się, że nie tylko katolicy obchodzą święta, że są jeszcze tatarscy muzułmanie, że na ścianie wschodniej jest dużo wyznawców prawosławia, że mnóstwo potraw do naszej tradycji wnieśli Żydzi, że protestanci mają swoje zwyczaje świąteczne, a wszystkiemu temu towarzyszą pyszne dania i ciekawe zwyczaje.



www.minrol.gov.pl

www.produkty-tradycyjne.pl

www.trzyznakismaku.pl

WCIĄŻ ODKRYWAMY

Jedźmy lokalnie, liczymy się z kosztami środowiskowymi, choćby transportu, zatrucia spalinami, wypadkami na drogach, po których muszą jeździć tysiące ciężarówek.

Znikają krowy z łąk, znikają ptaki gnieźdzące się w trawie, znikają owce, zarastają drzewami hale w górach. Znikają zawody jeszcze do niedawna obecne na wsi, choćby pasterze, masarze, rzeźnicy. Znikają sady, znikają stare odmiany owoców, znikają sadownicy, bo im się nie oplaca. A z nimi znikają przetwory. Znikają przydomowe ogródki, znikają marchewki, kabaczki, ogórki, pomidory rodzimych gatunków, może mniej plenne, ale często bardziej aromatyczne i smaczne.

Czy nie lepiej mieć przekonanie, że wyhodowane przez nas warzywa, owoce, zwierzęta są równie dobre, jeśli nie lepsze niż najlepsze eko czy bio? Wydajność roślin bardzo często wiąże się z używaniem dużych ilości środków ochrony roślin. Drzewa starych odmian dobrze rosną i owocują bez chemicznej ochrony. Są bardziej odporne na choroby, szkodniki i mróz. Tymczasem występowanie licznych chorób w wielkich sadach skłoniło hodowców do poszukiwania środków odporności genowej, gdyż dalsza intensyfikacja ochrony chemicznej jest zagrożeniem nie tylko dla człowieka, ale również dla środowiska. Stare odmiany drzew owocowych są cennym źródłem genów odporności. Tradycyjny ekstensywny sad pulsuje życiem. Jest ostoją dla wielu gatunków roślin i zwierząt. Jego likwidacja oznacza wyginięcie wielu organizmów i stratę także dla nas.

Znikają targowiska, a wraz z nimi relacje międzyludzkie. W kuchni rządzą obce produkty, znikają umiejętności robienia pierogów, klusek, zacierek, zup, gotowania kaszy. I tych dań mamy coraz mniej w codziennym jadłospisie.

Aby temu przeciwdziałać, tworzy się programy mające na celu zachowanie naszej kulinarnej tradycji oraz ochronę bioróżnorodności – również tej na stole. Stajemy się świadomi tego, że wraz z uprzemysłowieniem, łatwym dostępem do żywności często coś tracimy. I to czasami coś bardzo cennego. Trudno przełożyć normalne ludzkie relacje na pieniądze, ale bezrobocie jest wymiernym skutkiem dalekiego importu. Szukanie taniej siły roboczej również stanowi zagrożenie dla tradycyjnych zawodów. Bo jeśli nie kisi się ogórków w beczkach topionych w stawie, to po co nam bednarz? Plastikowa beczka – choć tańsza – nie da nam tego smakowego efektu. Po co komu młyn, skoro mąkę będziemy

sprowadzać z innego obszaru geograficznego? Jest dużo zależności między tym, co potrafimy hodować, uprawiać, wytwarzać, a tym, co jemy i co wpływa na nasze zdrowie. Dbajmy nie tylko o swój portfel, lecz także o swoje zdrowie, dobrobyt swojej rodziny i swoich sąsiadów. To oni – a nie odległy zagraniczny concern – w potrzebie pospieszą nam z pomocą. Niech łąki zapełnią się naszymi krowami, niech rzeźnicy nadal będą dumni ze swoich wyrobów, a na naszych stołach niech króluje to, co Kochamy jeść.

Gastronomia i wszystko, co związane z kulinariami, to forpocza takiego odpowiedzialnego zachowania. Codziennie kupujemy i zjadamy mnóstwo produktów. Od naszego zaangażowania, naszej świadomości, naszych umiejętności zależą nasze zdrowie, nasz dobrobyt. Uczmy się i uczmy swoich podopiecznych dobrych zachowań. Z pożytkiem dla smaku i tradycji.

Kiedy sięgamy po stare, tradycyjne receptury, sięgamy automatycznie również do tradycyjnych zasobów, do spizarni, które być może nie wyglądają tak jak niegdysiejsze, ale wciąż pełnią tę samą funkcję. Są po to, abyśmy mieli pod ręką to co najlepsze. Wtedy możemy gotować, puszczając wodzy fantazji.

Wystarczy spojrzeć, na czym się skupiają najbardziej znani i uznani kucharze, z jakimi produktami pracują, czym zachwycają swoich gości. Do kogo i na jakie potrawy pielgrzymują rzesze smakoszy. Właśnie ci niewprawni uczniowie, którzy dziś stoją przed nami, jutro będą takimi właśnie kucharzami. To do nich – jak do Wojciecha Modesta Amaro – będą się ustawiać roczne kolejki na staże kucharskie. A kto teraz stoi w kolejce do niego? Świetni europejscy i światowi kucharze. Chcą zobaczyć, czym jest bogata nasza ziemia, czym karmi, czym zachwyca. Przecież nie nowozelandzkimi kiwi, nie francuskimi ostrygami, ale jeżynami, pasternakiem, topinamburem, karpim, dziczyzną.

Dlatego wracają do łask i kuchni typowo polskie tłuszcze. Oleje tłoczone tak, jak kiedyś się je na wsi tłoczyło: na zimno, z własnych ziaren. Rzepakowy, rydzowy, czarnuszkowy, lniany... Topi się gęsi smalec, ubija niezrównane polskie masło. Dobrzy kucharze nie boją się tłuszczu, bo wiedzą, jak i ile go użyć.

Gęsi smalec z Siewierza, olej roztoczański, masło z Filipowa, Wołuszewa, Strzałkowa, Jędrzejowa, Głuchowa, Oleśna to prawdziwe gwiazdy kuchni. Mleko od krów polskich ras, od polskiej czerwonej, białogrzbiętej, czerwono-białej ma swoich smakoszy świadomych jego wartości. Mlekiem i miodem stała kiedyś ta nasza kraina. I podobnie jest teraz. Wiele naszych miódów jest poszukiwanych w Europie. Oznaczone prestiżowymi certyfikatami, torują sobie drogę do sławy. Mamy bardzo czyste łąki, uprawy, lasy, toteż nasze miody są cenne dla zdrowia i atrakcyjne smakowo. Miody drahimskie, przelewiczne, wałeckie, cedyńskie, godzieszewskie, sudeckie, nadwieprzańskie, nadbużańskie, z Zakola Dolnej Wisły, Roztocza, doliny Baryczy. Niezwykłe: fasolowe, wierzbowe, malinowe. Niezliczona ilość smaków i regionów. To inspiruje kucharzy, znajdują oni sporo zastosowań dla miódów. Nie tylko w deserach, ale także w marynatkach, sosach. Wszędzie tam, gdzie potrzeba głębokiego, skoncentrowanego smaku.

Polska stoi kiszonymi warzywami. Ogórki i kapusta zachwycają każdego, i wciąż nie chcą wyjść z mody. Jemy je cały rok jak kraj długi i szeroki. Prawie każdy kucharz wie albo coś słyszał o ogórkach i kapuście kiszonych w stawach w okolicach Kruszewa. Obiło mu się o uszy coś o ogórkach jeziorowych z Kalisza Pomorskiego albo kołobrzeskich – kiszonych w naturalnej solance bijącej spod ziemi. Co jest tajemnicą ich niezwykłości? Stare, wciąż popularne odmiany warzyw i tradycyjne sposoby kiszenia. Jest zasadnicza różnica między ogórkiem kruszewskim a ogórkiem zamkniętym w torebce foliowej. Na szczęście w domach królują własne przetwory robione według starych przepisach mam i babć.

Od stuleci Polska słynęła z ryb oraz sposobów ich gotowania. Wciąż mamy doskonałe i różnorodne ryby, bardzo odpowiedzialnie i ze znanostwem prowadzone stawy rybne. A kucharze odkrywają coraz to nowe zastosowania dla tej całej rybniej różnorodności. Łosoś, troć, dorsz, śledź bałtycki są marką same dla siebie. Niezrównane, o imponującym smaku. Wielkie jeziora dostarczają nam mnóstwa ryb. Sieja, sielawa, sandacz, stynka, certa, lin, węgorz, szczupak, leszcz, krap, karaś, płoć... to nawet nie połowa wylizanki. A stawy? Karpie sprowadzone jeszcze przez cystersów, pstragi w hodowlach,

jesiotry. Tak znane stawy w okolicach Milicza, Rytwian, Kłodzka, Zatorza, w Dolinie Będkowskiej są dostarczycielami wciąż najwyższej jakości ryb. Hodowli mamy bez liku. Trzeba koniecznie jeść ryby i to częściej niż raz do roku na Wigilię.

Osobnym tematem jest odradzające się w Polsce serowarstwo. Obfitość czystych łąk, świetne rasy krów, kóz, owiec pozwalają, aby pojawiły się w naszym kraju doskonałe sery. Serowarstwo zagrodowe sprawia, że zawód i powinność serowara napawają dumą. W tym tysiącleciu nastąpił wysyp małych, ale ambitnych serowarni. I jest ich nie kilkadziesiąt, lecz kilkaset! Owszem, produkują niewiele, ale jakościowo spokojnie mogą stanąć w każde konkury.

Są regiony, w których takie wytwórnie serów zawsze miały się dobrze. Podhale słynie z owczych oscypków, gołek, redykołek, bundzu i bryndzy. Podobne, lecz kozie sery wyrabiają w pasie Karpat. Są to tradycje kilkusetletnie, których żadne zawieruchy dziejowe nie obróciły w perzynę. Świetnie się ma Ściana Wschodnia: Korycin, Wiżajny, Rutka Tartak i okolice Tykocina słyną z normalnych, ale jakże smacznych żółtych krowich serów.

Zaangażowani kucharze szukają ciekawych smaków, możliwości wplecenia ich w swoje kulinarne kreacje, szukają czegoś wyjątkowego. Takie sery są. Słynie z nich Dolny Śląsk. Mocne w smaku kozie sery z Łomnicy, jak choćby Kozia Chałwa, Klasztorny spod Przemkowa, Górski Sudecki z Krzeszowa uruchamiają kucharską wyobraźnię. Mazury słyną z serów z rancza Frontiera, bo to najlepsze sery z przerostem niebieskiej pleśni. Wielu kucharzy dodaje je do potraw lub serwuje do wina.

Osobnym tematem są twarogi. Po latach bylejakości ponownie zachwycają. Ich rola staje się coraz ważniejsza, odkąd zaczęło wzrastać zainteresowanie polską kuchnią. Trzeba sobie uzmysłowić, że jeśli szukamy w starych książkach przepisów z serami, zazwyczaj znajdujemy te z twarogiem. Pierogi, serniki, naleśniki, gziki, pasty, farsze, paschy. Niezliczona ilość możliwości wykorzystania tego jakże smacznego produktu.

Aby trafić do młodzieży należy pobudzić jej wyobraźnię, odwołać się do wspomnień, choćby nawet z pozoru wydawały się jej banalne. To może stworzyć w przyszłości mieszanekę wybuchową. Pasja poparta umiejętnościami zwykle daje niezwykłe rezultaty.

REKOMENDACJE

Korzystajmy z lokalnych surowców i produktów najwyższej jakości. Powstały już mechanizmy, które mimo swoich wad pozwalają konsumentom odróżnić na rynku produkty wysokiej jakości i wyjątkowo dobre od pozostałych. Stworzono specjalne systemy oznakowań pomagające poruszać się w ofercie rynkowej.

Produkty, które uzyskały unijną rejestrację, są regularnie poddawane kontroli sprawdzającej, czy ich jakość nie ulega pogorszeniu. Podlegają również w UE ochronie prawnej przed podrabianiem przez nieuprawnione wykorzystywanie ich nazwy lub znaku dla podobnych produktów, które nie respektują procedur wytwarzania ani kontroli. Oznakowanie europejskie jest gwarancją jakości tych produktów.

Komitet Regionów proponuje, aby zadbać o upowszechnianie zanikającej wiedzy na temat żywności tradycyjnej oraz sposobów jej przygotowywania, wspierać małych wytwórców lokalnych, produkujących metodami tradycyjnymi i rzemieślniczymi poprzez m.in. stworzenie możliwości nadania ich produktom nazwy geograficznej, gdyż tego rodzaju produkcja jest bardzo ściśle związana z regionem.

W Polsce istnieje krajowy system jakości żywności (zaakceptowany przez UE) stworzony przez Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego. Dzięki certyfikacji i kontroli gwarantuje on tradycję wytwarzania i jakość produktu. Istnieje też Lista Produktów Tradycyjnych prowadzona przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

W naszym kraju działa także polska filia Slow Food, międzynarodowej organizacji typu non-profit, która w manifestie określa swój cel jako „ochronę prawa do smaku”. Slow Food udziela rekomendacji produktom i restauracjom. Nie jest to etykieta, którą znakuje się na produkt, ale informacja podawana przy opisie produktu albo nazwie restauracji.

Tak więc produkt niekoniecznie musi być certyfikowany i oznakowany, żeby był dobrej jakości, bo nie wszyscy producenci z różnych powodów o takie oznakowania się starają. Zwracam uwagę, że na produktach można znaleźć i znaki regionalne, i informacje lub znaki nawiązujące do wytwarzania w sposób tradycyjny albo ekologiczny.

Z wykorzystania produktów lokalnych płyną różnego rodzaju korzyści, na przykład dla środowiska: bardziej zrównoważone systemy produkcji, zmniejszenie kosztów zewnętrznych, choćby kosztów transportu.

Coraz częściej w dyskusjach o przyszłej Wspólnej Polityce Rolnej podkreśla się znaczenie stworzenia warunków dla sprzedaży przez producentów „produktów z sąsiedztwa” i zapewnienia odpowiedniej promocji tym produktom, czyli warunków rozwoju tzw. krótkich systemów dostaw żywności.

Przykładem takiej inicjatywy i zainteresowania okazanego tej formie sprzedaży jest przyznanie Lauru Gospodarności 2010 roku projektowi „Paczka od rolnika” zgłoszonemu przez Lokalną Grupę Działania Dunajec – Biała z siedzibą w Zakliczynie.

Bezpośrednio, zdrowo, tanio i z korzyścią dla każdego to przesłanie inicjatywy „Paczka od Rolnika”. Celem projektu jest zaangażowanie rolników z małych ekologicznych i rodzinnych gospodarstw rolnych w produkcję żywności ekologicznej oraz jej bezpośrednią dystrybucję do odbiorców indywidualnych – bez udziału pośredników i systemu dystrybucji. Dzięki sprzedaży bezpośredniej rolnik uzyskuje wyższą cenę za swój towar, natomiast konsument dostaje świeży produkt wiadomego pochodzenia. Bo w tym projekcie istotny jest brak anonimowości – rolnik zna swojego odbiorcę, a odbiorca – osoba fizyczna – zna swojego dostawcę. Co więcej, konsumenci mogą skontaktować ze sobą poszczególnych producentów i poprosić ich o ukierunkowanie przyszłej produkcji...

PRODUKTY ZNANEGO POCHODZENIA I TRADYCYJNE

Polscy rolnicy i przetwórcy mogą uczestniczyć w europejskim systemie żywności wysokiej jakości. Do europejskich rejestrów chronionych nazw pochodzenia i chronionych oznaczeń geograficznych lub rejestru gwarantowanych tradycyjnych specjalności wpisywane są specyficzne i oryginalne produkty, które otrzymały jeden z trzech znaków poświadczających ich wyjątkowość.



Znak CHRONIONA NAZWA POCHODZENIA (CbNP) jest przyznawany produktom, których wybitna jakość bardzo ściśle wiąże się z obszarem, na którym są wytwarzane, a same produkty spełniają następujące warunki:

- *wszystkie surowce pochodzą z określonego obszaru geograficznego i cały proces wytwarzania odbywa się na tym obszarze,*
- *jakość produktu, zdecydowanie wyższa od przeciętnej, jest nierozdzielnie związana z miejscem pochodzenia i lokalnymi metodami wytwarzania.*

Nazwa tych produktów nawiązuje (najczęściej) do miejsca, regionu lub (wyjątkowo) kraju, w którym są wytwarzane (np. szynka parmeńska – z okolic Parmy, wiśnia nadwiślanka – z dorzecza Wisły

w województwach mazowieckim, świętokrzyskim i lubelskim, karp zatorski – z trzech gmin, w tym Gminy Zatory w południowej części województwa małopolskiego).



Znak CHRONIONE OZNACZENIE GEOGRAFICZNE (ChOG) przyznawany jest produktom, których co najmniej jeden etap produkcji odbywa się na określonym obszarze geograficznym, a ich jakość, renoma lub inna cecha charakterystyczna może być przypisana temu pochodzeniu geograficznemu.

Produkty najczęściej wykorzystują nazwę regionu, w którym są wytwarzane (np. wielkopolski ser smażony, chleb prądnicki – od strumienia Prądnik, nad którym leżą wioski, w których wypiekano ten chleb, niegdyś podkrakowskie, dziś wchłonięte przez Kraków).



Znak GWARANTOWANA TRADYCYJNA SPECJALNOŚĆ (GTS), przyznawany jest produktom, które mają specyficzną nazwę lub wytwarzane są ze specyficznego surowca, odróżniają się od innych produktów z tej samej kategorii, a ich tradycyjny charakter wynika z użycia tradycyjnych surowców, receptury lub technologii (np. ser mozzarella, olej rydzowy). Do rejestracji GTS zgłaszane są najczęściej produkty przetworzone lub dania (np. piekaczewnik).

Pierwsze dwa znaki podkreślają miejsce pochodzenia produktu, jego związek z regionem wytwarzania (klimatem, kulturą i umiejętnościami ludzi), któremu zawdzięcza swoją niepowtarzalną jakość i renomę. Znak GTS podkreśla wyjątkowość i specyfikę produktu niezależnie od miejsca, w którym jest wytwarzany, jak również jego tradycyjność liczącą co najmniej 25 lat. Informuje, że produkt jest wyrabiany w sposób, który odróżnia go od innych tego typu produktów.

Znaki europejskie są potwierdzeniem niezmienności sposobu wytwarzania i niezmiennie wysokiej jakości. System obejmuje produkty rolne oraz wyroby spożywcze – w stanie surowym lub przetworzonym. Jest dostępny i otwarty dla wszystkich, którzy wytwarzają bądź zamierzają wytwarzać dany produkt według określonej specyfikacji.

Produkty regionalne i tradycyjne, jako element dziedzictwa kulturowego narodu, są dobrem wspólnym, którego nikt nie może zawłaszczyć. Również nikt nie może zostać wyłącznym właścicielem znaku europejskiego. Produkty z oznaczeniami europejskimi mają służyć rozwojowi regionów, dlatego do rejestru w systemie zgłaszane są przez grupy producentów.

W Komisji Europejskiej jest zarejestrowanych 27 polskich produktów, a 7 zostało zgłoszonych i oczekuje na rejestrację. Polscy producenci zgłaszają do rejestracji zdecydowanie zbyt mało produktów nieprzetworzonych, takich jak owoce i warzywa, a przecięt nie może być dobrego dania bez odpowiednio dobrego surowca. Czasem też wybitne danie jest bardzo proste, ale użyte do niego składniki są same w sobie tak dobre, że rekompensują prostotę przepisu.



Produkcja ekologiczna i integrowana

Produkcja ekologiczna jest ogólnym systemem zarządzania gospodarstwem i produkcji żywności, łączącym najkorzystniejsze dla środowiska praktyki, wysoki stopień różnorodności biologicznej, ochronę zasobów naturalnych, stosowanie wysokich standardów dotyczących dobrostanu zwierząt i metodę produkcji odpowiadającą wymaganiom niektórych konsumentów preferujących wyroby wytwarzane przy użyciu substancji oraz procesów naturalnych. Ekologiczna metoda produkcji pełni zatem podwójną funkcję społeczną: z jednej strony dostarcza towarów na specyficzny rynek kształtowany przez popyt na produkty ekologiczne, z drugiej strony jest działaniem w interesie publicznym, ponieważ przyczynia się do ochrony środowiska, dobrostanu zwierząt i rozwoju obszarów wiejskich.



Integrowana produkcja (IP) jest nowoczesnym system jakości żywności, wykorzystującym w sposób zrównoważony postęp techniczny i biologiczny w uprawie, ochronie roślin i nawożeniu oraz zwracającą szczególną uwagę na ochronę środowiska i zdrowie ludzi.

Uczestnictwo w systemie IP pozwala na otrzymanie zdrowej produkcji roślinnej podlegającej certyfikacji i oznakowanej logo IP. Uzyskany certyfikat jest urzędowym poświadczeniem, że produkcja odbywała się w oparciu o metodyki IP. Stosowanie metodyk IP zapewnia, że w wytworzonych płodach rolnych nie zostały przekroczone dopuszczalne poziomy pozostałości środków ochrony roślin, metali ciężkich, azotanów i innych pierwiastków oraz substancji szkodliwych. Jednocześnie w gospodarstwie w sposób zrównoważony są wykorzystywane zasoby środowiska.



Krajowy System Jakości „Jakość Tradycja”

Chociaż w zasadzie KE odradza (dla ograniczenia liczby znaków i odróżnienia produktów wysokiej jakości w sposób jednoznaczny) tworzenie pozaunijnych systemów jakości żywności, krajowy system „Jakość Tradycja” został uznany w UE jako krajowy system jakości.

„Jakość Tradycja” służy wyróżnianiu produktów żywnościowych wysokiej jakości, ze szczególnym uwzględnieniem produktów tradycyjnych. Prawo używania znaku przyznaje producentowi dla produktu Kapituła Znak zgodnie z regulaminem przyjętym przez Zarząd Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego (PIPRiL) oraz Związek Województw RP. Ubiegając się o znak, należy udokumentować 50-letnią tradycję wytwarzania produktu w danym województwie.

Produkty oznaczone znakiem „Jakość Tradycja”, podobnie jak produkty zarejestrowane w unijnym systemie jakości, są regularnie poddawane kontroli sprawdzającej, czy ich jakość nie ulega pogorszeniu.

Obecnie ponad 30 produktów ma znak „Jakość Tradycja”. Są to piwa, sery, masła, pieczywo, wędliny i przetwory warzywne. Naj-

bardziej popularne to: wielkopolski ser smażony, masło naturalne i ser twarogowy z Warmii, Mazur i Powiśla, masło tradycyjne z Filipowa, piwa z browaru „Ciechan”.



Lista Produktów Tradycyjnych

Od 2004 roku Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi za pośrednictwem urzędów marszałkowskich prowadzi Listę Produktów Tradycyjnych (LPT). Aktualnie jest na nią wpisanych ponad 850 produktów.

LPT służy wyłącznie zbieraniu i rozpowszechnianiu informacji związanych z wytwarzaniem produktów tradycyjnych. Jest to największa baza danych polskich produktów tradycyjnych. Z wpisaniem produktu na LPT nie jest związana ani ochrona nazwy, ani kontrola zgodności produkcji z zadeklarowaną metodą wytwarzania. Natomiast producenci produktów wpisanych na LPT mogą się ubiegać o uzyskanie zezwolenia na odstępstwa od wymagań przepisów sanitarnych i weterynaryjnych, jeżeli taka konieczność wynika z tradycyjnej receptury.



Stowarzyszenie światowe Slow Food

Slow Food jest światowym stowarzyszeniem non-profit, którego podstawowym obszarem działania są ekologia i gastronomia. Organizacja jest finansowana przez jej członków. Powstała w 1989 roku we Włoszech w proteście przeciwko wejściu fast food do Italii. Slow Food stara się przeciwdziałać zanikaniu lokalnych tradycji gastronomicznych i propagować dobre i autentyczne produkty lokalne, wytwarzane w warunkach ochrony i zachowania środowiska naturalnego. Filozofia, którą propaguje Slow Food, uświadamia nam, że każdy konsument jest częściowo także producentem. Dzieje się tak, ponieważ dzisiejszy wybór klienta dotyczący rodzaju konsumpcji, kierkuje jutrzejszy wybór producenta dotyczący sposobu i rodzaju wytwarzania.

Slow Food liczy ponad 100 tys. członków, działa w 150 krajach, w których funkcjonuje 1300 oddziałów (convivia). W ramach Slow Food działa także 2000 małych grup zorganizowanych dla wytwarzania na niewielką skalę produktów żywnościowych wysokiej jakości z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju.

W Polsce Slow Food istnieje od 2002 roku, skupia członków w takich ośrodkach jak: Łódzkie, Wielkopolskie, Wigierskie, Trójmiasto, Warszawa, Kraków, Lidzbark Warmiński, Gruczno).

NASZE WYBORY

Działania państwowe na rzecz jakości żywności to jedno. Poza tym ogromną rolę odgrywają gastronomicy, konsumenci oraz ich wybory. Bądźmy tego świadomi. Wspierajmy istniejące organizacje i zakładajmy własne, choćby pod postacią Klubów Kolacyjnych, Klubów Miłośników Śledzi, skupiajmy się na jakości surowca i na kulturze jego przetwarzania. Wiedza, jaką zdobywamy podczas swoich poszukiwań, owocuje świadomością prozdrowotną, integruje kulturowo i społecznie.

Mam głębokie przekonanie, że mimo korzystania z najlepszego przepisu nie stworzymy dania znakomitej jakości, jeżeli nie użyjemy składników – prostych lub wykwintnych – pierwszej jakości i świeżości.

Tę prawdę, wydawałoby się banalną, wspiera swoimi regulacjami prawnymi Wspólna Polityka Rolna, która niezależnie od innych ważnych obszarów działalności kładzie duży nacisk (poprzez tworzenie odpowiedniego prawa i różnych form pomocy finansowej dla producentów) na rozwój sektora produktów wysokiej jakości. Systemy jakości WPR pozwalają nam odróżnić najlepsze produkty od innych.

Również krajowy system jakości jest furtką do wybicia się dla drobniejszych krajowych producentów, którym do Europy za daleko. Podczas wybierania produktów zwracamy więc uwagę na ich oznakowanie i świadomie wybieramy najlepsze.

WPR pracuje nad rozwiązaniami prawnymi dla ułatwienia producentom sprzedaży bezpośredniej, co jest dla nich korzystniejsze finansowo, ogranicza globalne zużycie energii, wpływa na promocję regionu i przyczynia się bliższego kontaktu konsumenta z producentem. Prywatnie korzystamy z okazji, jeśli możemy kupić „mleko prosto od krowy”, czyli od producenta. W pracy zawodowej postaramy się o stworzenie środowiska lokalnych stałych producentów artykułów spożywczych.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Gieno Mientkiewicz

Specjalista produktów regionalnych i serów zagrodowych

9.

SUROWCE I PRODUKTY KSZTAŁTUJĄCE KULINARNE ODKRYCIA

Wszyscy gotują! Co – być może – wydaje się czasami męczące, ale skoro „wszyscy tańczą” i „wszyscy biegają”, to właściwie dlaczego nie?

Najważniejsze, że pokłosiem takiej mody jest wzrost umiejętności kulinarnych społeczeństwa oraz popularności gotowania jako takiego. Ta moda wydaje się nawet dość trwała, może dlatego że ma swoje kolejne odsłony czy może raczej wcielenia, dotyczy różnych obszarów. Raz jest to kuchnia śródziemnomorska, innym razem – rdzennie polska. Dzięki temu poznajemy tę kuchnię na wiele sposobów. Szukamy regionalnych specjalów, produktów, surowców. Przywozimy z wakacji nie tylko toruńskie pierniki, ale też podlaskie sękacze i mrowiska, rogalę świętomarcińskie, krakowskie obwarzanki, kazimierzowskie koguty, lubelskie cebularze, śląskie proziaki, kurpiowskie fafernuchy, szczecińskie solanki, kaliskie andruty, krakowskie kukielki. Jest tego całkiem sporo, a to dopiero czubek góry lodowej. Masę specjalów zjadamy na miejscu. A nie są to specjalne wymyślone ad hoc i zupełnie bez sensu, jak choćby kotlet po hawajsku, czyli z anansem. Zaczynamy się znać na tym, co jemy, goni nas ciekawość tych potraw. Szukamy autentyczności. Wciąż jeszcze mało jest lokali regionalnych, wciąż jeszcze wszędzie stoją góralskie chaty: czy to nad morzem, czy na Mazowszu. Ale coraz częściej się zdarza, że w dowolnym miejscu możemy znaleźć coś lokalnego. Coś, co tylko tu się zdarza.

Ten trend ma swoje odzwierciedlenie w menu restauracji, które z pozoru w ogóle nie są zainteresowane tą naszą cepeliadą. Nie wpisują się wystrojem ani nawiązaniem do regionalności, ale w karcie mają specjalne tej ziemi. Pierogi, ryby, sery. Siegają po lebiódkę, pokrzywę, szczawik zajęczy, kaszę jaglaną i gryczaną, zamiast po bazylię, trawę cytrynową i ocet balsamiczny. Okazuje się, że kucharze potrafią odnaleźć stary przepis na lokalny żur, że coraz częściej szukają produktów z jak najbliższej okolicy. Potrafią odnaleźć drogę do rolnika, poszukać brukwi, pasternaku, wężymordu, kiełków chmielu. I co ważne, potrafią z nich uczynić ciekawe danie.



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



Spotykamy się z coraz większą świadomością produktu. Kiedy okolica słynie z jabłek, śliwek albo truskawek, nie może ich zabraknąć w sezonie w menu. Widzimy wtedy w najlepszych hotelach desery, które robiły nasze babcie, a które podane w sposób bardziej dopieszczony zachwycają przyjezdnych. Bardzo często tak się zdarza, że to właśnie kuchnia jakiegoś hotelu pokazuje, czym słynie dana kraina. W klasztornej, ale otwartej kuchni restauracji w Wigrach zawsze muszą być soczewiaki albo pierogi z serem z Wiżajn. W Sandomierzu co któraś potrawa zawiera ich słynne jabłka. A w Poznaniu niczym dziwnym nie jest sznoka z gładcem ani świętomarciński rogal. Na Pojezierzu Drawskim, gdzie każda smażalnia obowiązkowo podaje sielawkę, tak uwielbianą przez turystów, znajdziemy ją w menu tamtejszych restauracji. Każdy pensjonat szczeni się tym, że najlepiej ją marynuje. Kiedy turysta dotrze na Mazury, obowiązkowo musi zjeść lina w śmietanie, a gdy dojedzie na Podlasie, kartacza i sękacz.

Kiedy Marcin Budynek objął pracę w Augustowie, gotował światowo. Teraz gotuje równie światowo, ale głęboko czerpiąc z tradycji i z zasobów naturalnych. W menu hotelu „Warszawa” pełno ryb, okolicznych ziół, wędlin z pobliskich masarni i serów wytwarzanych niedaleko. Jego kuchnia pachnie grzybami, dymem wędzarni, suszonymi owocami.

Dariusz Wójcik w „Dworze Dwikozy” postawił na kasze, jabłka, gęsi i kaczkę. Jak opowiada, do hodowli gęsi namawia coraz większą grupę rolników. Zawozi im pisklaki, kontraktuje. Dlaczego? Bo po pół roku prowadzenia kuchni wykupił wszystkie gęsi w promieniu 50 kilometrów! A nie chce kupować mrożonych i przywiezionych z Bóg wie jak daleka. W hotelu, który ma zaledwie trzydzieści parę łóżek, restauracja przerabia podobną liczbę całych gęsi, nie licząc kaczek, zaliczyny. Przecież nie jest tak, że każdy gość hotelowy zjada przez tydzień jedną gęś. Po prostu do „Dworu Dwikozy” pielgrzymują smakosze. Niedawno musieli ściąć dwa słupy oświetleniowe, bo regularnie przylatują tu dwa helikoptery z Ukrainy z gośćmi, którzy pokochali te smaki. Pan Darek przy kuchni ma swój zielnik, w którym uprawia warzywa, jadalne kwiaty i zioła. Taki sam ogród, choć znacznie większy, ma szefowa kuchni w „Masuria Arte” w Staczkach koło Elku. Właściwie nie musi kupować warzyw. Do tego jest na bieżąco z sezonowością. Skoro się coś skończyło, to oznacza, że właśnie minął na to sezon. Kiedy żółtkną ogórki, przerabia je na pikle, a nie podaje ich na stół jako mizerii. Robi swoje pesto z ziół, które sama uprawia, przerabia owoce na domowe kompoty. I nie jest to wcale maleńki pensjonat z babciną kuchnią. Okazuje się, że tak właśnie się teraz prowadzi kuchnię. Blisko. Joanna Jakubiuk, bo to o niej mowa, zasłynęła kilkumiesięcznym eksperymentem: gotowała i zjadała produkty, które pochodziły



z terenu odległego od jej domu nie więcej niż o 50 kilometrów. Wspomina, że najtrudniej było z kawą i solą. Ale jakoś sobie z tym poradziła. Być może z solą przesadziła, ale kto wie, czy używki są nam aż tak niezbędne do życia.

W Sopocie jest kultowa wręcz restauracja, do której obowiązkowo zacierają wszyscy smakosze odwiedzający Trójmiasto. Nazywa się „Bulaj”, a prowadzi ją Artur Moroz. To tu są jada się najlepsze na Pomorzu turboty. To tu, jeśli tylko rybacy złowią, można zjeść świeże śledzie, trocie, łososie bałtyckie, dorsze. Na przekąskę – marynowane pulpeciki ze szczupaka.

Wydawałoby się, że skoro miejscowość jest nadmorska, to ryb w niej zatrzęsienie i właściwie wszędzie można je zjeść. Być może tak, być może właśnie nie. W smażalniach łatwiej o okonia nilowego, halibuta i łososia norweskiego niż o ryby bałtyckie. Niestety, prawie wszystkie mrożone z powodu okresów połowowych, dostępności świeżej ryby i jej ceny latem. Toteż miejsca, w których restaurator sam się zaopatruje u zaprzyjaźnionych rybaków, wcale nie są aż tak liczne.

Dochodzi jeszcze jedna kwestia – jakość. Rzecz niebagatelna. Restauracja to jednak inny poziom niż smażalnia. Inna jakość surowca, inny poziom wykonania dania. Choć wszyscy byśmy sobie życzyli, aby i w smażalni był poziom zasługujący na pochwały. Gdańska Metamorfoza, inny ambitny lokal,

stawia na świadomość produktu i kreację. Jej kucharze słyną ze świetnych dań, a właściciele są animatorami takich właśnie działań świadomościowych. To oni uruchomili projekty przypominające słynne na cały świat Cook it Raw, czyli gotowanie niejako od korzeni. Z tego, co znajdzie się w naturze, blisko, co mamy najlepszego. Kilka lat temu z inicjatywy Wojciecha Modesta Amaro kilkunastu absolutnie światowej sławy kucharzy zjechało na Podlasie, aby penetrować i poznawać kulinarne dziedzictwo tej krainy. Na koniec gotowali swoją popisową kolację. To rodzaj doświadczenia, które mocno odcisnęło się w świadomości Polaków związanych z gastronomią i podniosło świadomość polskiej kuchni na świecie. Wspomniany Wojciech Modest Amaro należy do absolutnej światowej szpicy talentów kulinarnych. Zbudował tę sławę na polskich produktach. Tak jest z wieloma innymi kucharzami. Dariusz Wójcik, Joanna Jakubiuk, Marcin Budynek, Artur Moroz mają wielu kolegów. Łukasz Toczek w Trójmieście, Tomasz Trąbski w Poznaniu w „Concordia Taste”, Sebastian Gołębiewski, Krzysztof Kosiński, Andrzej Szylar w szczecińskiej „Dzikiej Gęsi”, Mirek Drewniak z Bielska Białej, Teresa Żynel z Białegostoku. Wymienić można jeszcze wielu, bo i stolica pełna jest utalentowanych kucharzy. Oni również mają swoją misję do spełnienia.

W wielu warszawskich restauracjach pojawiły się sery zagrodowe. Tworzą zazwyczaj nieśmiertelną deskę serów, ale też śmiało sobie poczynają w kucharskiej robocie.



Aleksander Baron, szef i właściciel wizjonerskiego lokalu „Solec 44” (nazwa i zarazem adres), często w swoim gotowaniu stosuje sery. Menu zmienia co miesiąc, zazwyczaj ostatni tydzień poświęca na szukanie nowych rozwiązań. Znają go serowarzy, toteż często przywożą mu lub wysyłają swoje nowe produkcje, aby mógł posmakować i być może stworzyć coś nowego. Wielokrotnie dokładnie tak się dzieje. Zachwycony odmiennością smaków tych autorskich serów Aleksander Baron tworzy swoje kreacje, choćby sałatę z morelami pieczonymi pod startym podlaskim suszonym twarogiem. A ser łonicki występuje w stir fry, czyli bardzo szybko robionym wieloskładnikowym daniu na modłę orientalną. Zapiekanie jest prostą techniką, ale niełatwą smakowo. Nie chodzi o to, aby stworzyć coś na kształt pizzy lub tostów, ale o umiejętne połączenia smaków i tekstur. Dlatego suszony twaróg na morelach, a nie plaster żółtego sera na brzoskwiniach wyjętych z puszki. W daniach Barona często występuje twaróg od pana Pilcha z Dargosławia. To tak wyjątkowy twaróg, że przyłgnęło do niego określenie „nadtwaróg”. Za jego smak, konsystencję i to, jak potrafi się łączyć smakowo w daniach. Krótko obgotowana botwinka w sosie z takiego nadtwarogu podana z sadzonym kaczym jajem była hitem wiosny. Nadtwaróg wykorzystywany jest oczywiście w farszach i do serników. Nic dziwnego, że pojawia się w klasycznych leniwych pierogach.



No tak. Można zrobić leniwe jak w stołówce, a można zrobić tak, że zachwycą ponad wszelką miarę. Jak na przyjęciu urodzinowym Modesta Amaro wydanym w warszawskim „Zielonym Niedźwiedziu”. Leniwe pierogi z nadtwarogu podane zostały jako siódme danie w czasie tej kolacji. Po tatarze z jelenia, po karmelizowanych kaczych językach, po ślimakach, po rosole z bażanta, po wielu innych wspaniałych daniach. Tylko leniwe doczekały się gremialnej prośby o powtórzenie. Zachwycająca konsystencja, zgrabny kształt, wykończenie miodem i cynamonem zaasowały na brawa, jakie otrzymała Patrycja Wąsiakowska, szefująca tam uczestniczka „Top Chefa”.

Twaróg? Zwykły twaróg? Czy jednak nadtwaróg? Ano niezwykły, ale też i wykreowane danie zrobiło swoje. To jednak jest sztuka: zrobić wyjątkowo coś, co dotychczas wydawało się nam najzwyczajniejszą rzeczą. Warto wiedzieć, że jeśli się szuka w starych polskich książkach kucharskich dań z serem, to w przeważającej części, a właściwie prawie wszystkie odnoszą się do twarogu. Potrawy z serem dojrzałym przysły do nas z Włoch, Francji, Holandii, Niemiec, Szwajcarii. Tam takie sery robiono i używano ich w kuchni. My, Polacy, robiliśmy i jadaliśmy twarogi. Toteż nic dziwnego, że króluje w naszej

kuchni. Wystarczy spojrzeć na liczbę farszów pierogowych. Czysty twaróg nie jest zaskoczeniem, podobnie jak nadzienie do pierogów ruskich. Tam od wieków rządzi niepodzielnie nasz twaróg, nie ustępując mascarpone ani fecie. Równie często pojawia się w połączeniu z kaszami: jaglaną, jęczmienią, gryczaną. Oczywiście ulegamy modzie, dlaczego nie. Teraz twaróg idzie w pierogi ze szpinakiem, lebidką, burakami i wieloma innymi pomysłowymi składnikami, choćby wędzonym pstrągiem.

Twaróg to serniki, ze słynną paschą na czele. Słynimy z serników. Z sernika słynie „Zielony Niedźwiedź”. Ale to klasyczny sernik, z białą czekoladą. A spotkać można zupełnie inne serniki, jak choćby zupełnie wytrawny: na słonym kruchym spodzie warstwa gzika, na niej szczypiorkowa galaretką na świńskich nóżkach. Kto wie, czy właśnie wielkopolski gzik nie doczeka się więcej kulinarnych wcieleń? Przecież twaróg i ziemniak świetnie do siebie pasują. Wystarczy je tylko podkreślić innym smakiem. A piróg biłgorajski? Czyż nie potrafi przejść kulinarniej metamorfozy? To połączenie kaszy gryczanej, ziemniaków i twarogu jest oczywiście bardzo popularne na Lubelszczyźnie, ale kto raz tego tam posmakował, marzy, żeby mógł częściej. Dlaczego nie? – odpowiadają kucharze. Taki pieróg pojawia się od czasu do czasu jako dodatek do dania głównego w renomowanych warszawskich restauracjach. Uczestnicy programu „Kucharz Doskonały” uczyli się robić piróg biłgorajski.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się baba ziemniaczana, w różnych częściach kraju różnie nazywana: szandarem, kuglem, kartoflakiem. Różnią się one nieco składnikami, ale zawsze podstawą są tarte ziemniaki. Taka baba również może się stać przebojem dodatków na wykwintnych stołach i wcale nie przeszkadza jej w tym plebejskie pochodzenie.

A pascha, którą również robili uczestnicy? Czyż nie może stać się punktem wyjścia dla całej serii pomysłowych deserów? Twaróg, bakalie, słodycz? Czegóż chcieć więcej. A może zrobić minipaschę, wręcz jednoosobową? A może podkreślić komponenty, kolor, dodać sos? Pomysłów jest wiele.

Tak jak przekonali się uczestnicy programu, jest duża różnica między – wydawałoby się – podobnymi surowcami. Chociażby kurczak i kapłon. Uczestnicy robili z niego rosół, mocny, aromatyczny, doceniali jego walory. Poza tym smażyli go na słodko. A inny ciekawy drób? Perliczki, koguty, indyki, kaczki? Ileż daje możliwości! Ale podstawą jest dobre poznanie surowca.

Wźmy na przykład oscypek. Wielu kucharzy docenia ten góralski ser. Mocny, zwarty, o wyraźnym smaku. Można zrobić z nim wiele dań. Zapiekanie pod oscypkiem jest klasyką, ale robienie chipsów czy dmuchanie palnikiem nie jest już tak oczywiste. Trzeba być świadomym, na co produkt pozwala, jak da się obrobić. Do sosu może nadaje się nieco mniej, bo wciąż zachowuje swoją konsystencję, ale gotować się da, rolować, zawijać, bo na to pozwala jego elastyczność. Trzeba też mieć świadomość, jak smakuje. Po pierwsze, od każdego bacy ma inny smak i to czasami bardzo się różniący od smaku pozostałych. Po drugie, inaczej smakuje czubek, bardziej słony, bardziej suchy, bardziej uwędzony, a inaczej smakuje serce oscypka, czyli jego środek. Tu przydaje się wiedza, jak oscypek jest robiony. Dobę leży w nasyconym roztworze soli kuchennej, więc części cieńsze zasolą się bardziej. Tak samo się właśnie uwędownia, po prostu więcej wędzonej skórki, a mniej delikatniejszego środka. Niby żadna tajemnica, ale z takich niuansów składa się kucharska wiedza. Kiedy się lepiej zna produkt, mniej się ślepo naśladuje innych. Unika się schematów i powielania prostych pomysłów.

Świetnym podejściem do zagadnienia serów wykazał się Maciej Kwiatkowski z „Café Kulturalna”. Wykondypował, że skoro tworzy u siebie deskę serów, to przecież część serów nie zostanie zjedzona i przestanie być atrakcyjna. Wobec tego tak ułożył sobie menu, że sery (w każdej postaci) służą mu za przyprawę. Nie są eleganckie wizualnie, ale wciąż mają w sobie moc smaku i zapachu.

Rasowy kucharz potrafi wykorzystać każdy z atutów produktu. Kiedy kucharze z „Conceptu 13”, pod wodzą szefa Darka Barańskiego, zorganizowali sobie szkolenie z serowarstwa, zobaczyli, jak zachowuje się świeżo zrobiona przez nich mozzarella. Od razu wykorzystali jej elastyczność, nadmuchali ją i nadziali smakowym twarozkiem. Tak powstało nowe danie. Dlatego ważne jest, aby jak najwięcej kucharzy brało udział w programach szkoleniowych, żeby ich nauczyciele, mentorzy również się szkolili. Wiedzy nigdy za dużo. I choć to truizm, to jednak święta prawda.

BĄDŹ ŚWIADOMY, CO TRAFIA NA TWÓJ TALERZ

Odkąd żywność stała się „surowcem”, rolnictwo jest coraz bardziej wyspecjalizowane, zaawansowane technologicznie, wymaga inwestowania. Marketing żywności ma więcej do powiedzenia niż smak. Źródłem tego są uprzemysłowienie i globalizacja żywności. Coraz częściej pojawiają się obawy dotyczące jakości żywności i coraz więcej ludzi zastanawia się, czy to, co jedzą, jest zdrowe. Korporacje zwiększają swój udział w światowej produkcji żywności, co sprawia, że rolnicy i inni obywatele zaczęli wzywać do bojkotów, atakować sieci fast foodów i wyrwać uprawy genetycznie zmodyfikowanych roślin. Coraz częściej uprawę i hodowlę nazywa się produkcją. Bo też coraz więcej mają one wspólnego z produkowaniem, a nie uprawą, czyli naturalnym elementem życia roślin, czy zwierząt.

Konsekwencje tych trendów są katastrofalne dla konsumentów, rolników, lokalnych gospodarek i dla środowiska. Wzrost zużycia środków chemicznych oraz częstsze stosowanie inżynierii genetycznej odciskają swoje piętno na naszym życiu. Czasem wydaje się, że nie mamy na to wpływu. Lecz istnieje jednak przeciwny trend – niewielka, ale gwałtownie rosnąca fala poparcia dla lokalnego systemu wytwarzania żywności. Konsumenti i rolnicy budują między sobą więzi, by promować rolnictwo na małą skalę, bardziej różnorodne i przyjazne dla środowiska. Te grupy wybierają żywność uprawianą lokalnie zamiast produktów przemysłu wytwarzanych gdzieś na drugim końcu świata.

Całe szczęście, że ten trend zdobywa coraz większą popularność wśród zwykłych ludzi, czego najlepszym dowodem jest rosnący popyt na żywność ekologiczną, coraz większa liczba kupujących na targowiskach, na których rolnicy sami sprzedają lokalne odmiany świeżych warzyw i owoców, jak również rosnące zaangażowanie rolników i aktywistów poszukujących sposobów zrównoważonego rozwoju rolnictwa.

Ruch ludzi wybierających lokalną żywność jest tym bardziej ważny, że nie ma wsparcia ze strony ustawodawców. Prawodawstwo toruje raczej drogę supermarketom, które sprzedają żywność z drugiej połowy świata. Agencje rolne wciąż promują uprawy monokulturowe, stosowanie pestycydów, nawozów sztucznych, roślin hybrydowych dających wysokie plony, genetycznie zmodyfikowanych nasion. Dlatego tak ważne jest, aby szkoły, ośrodki doradztwa rolniczego i departamenty rozwoju promowały lokalne, różnorodne metody uprawy ziemi. Idea promowania lokalnej żywności rozszerza się bez wsparcia instytucji państwowych lub ze znikomym ich udziałem.

Sieci supermarketów i firmy spożywcze pogłębiają izolację, nie podając, skąd pochodzi i jak została wyprodukowana sprzedawana przez nie żywność. W szkołach tak mało uczy się o żywności i rolnictwie. Wiele dzieci kończących szkołę myśli, że żywność pochodzi po prostu ze sklepu. Te zaś informacje, które docierają do szkół, często są przekazywane przez korporacje spożywcze lub inne grupy reprezentujące interesy agrobiznesu, a tym samym są żenująco niepełne i bezwstydnie stronnicze. Niemniej jednak ludzie stają się coraz bardziej świadomi tego, że globalna żywność jest zbyt kosztowna – dla naszego zdrowia, dla dzieci, dla środowiska i dla lokalnej gospodarki. Dlatego w szkołach gastronomicznych, szkołach przygotowujących do pracy w przemyśle spożywczym i w szkołach handlowych powinna się rodzić świadomość istnienia naszych surowców i produktów.

Ludzie zaczynają sobie zdawać sprawę, że poleganie w większym stopniu na lokalnie uprawianej ekologicznej żywności może jednocześnie rozwiązać wiele problemów społecznych i środowiskowych. Odczuwając korzyści zdrowotne wynikające z przygotowywania i spożywania świeższej i zdrowszej żywności, odkrywają przyjemność z robienia zakupów na targowiskach rolnych, z poznawania osób, które dostarczają im żywność, i z większego związku z miejscem, w którym żyją. Skrócenie dystansu między rolnikami a konsumentami może się okazać najbardziej strategicznym i dającym najwięcej radości sposobem, by spowodować fundamentalną zmianę na lepsze. Świat, w którym każdy ma dostęp do lokalnej zdrowej żywności, to świat, w którym ludzie mają więcej poczucia wspólnoty i kontaktu z przyrodą, większy wpływ na swoje losy.

W odpowiedzi na globalny model rolnictwa pojawia się wiele lokalnych inicjatyw żywnościowych. Są one zwykle nastawione na lokalną lub regionalną konsumpcję, z którą wiążą się stosunkowo krótkie odległości, na jakie transportowana jest żywność między producentami a konsumentami, tzw. żywnościokilometry. W wielu przypadkach konsumenci i producenci są tu ze sobą bezpośrednio związani.

W ciągu ostatnich setek lat tysiące różnorodnych lokalnych systemów rolnych istniejących na świecie zostały zastąpione jednym globalnym systemem żywnościowym. Wskaźnikiem tej zmiany są między innymi dramatyczny spadek liczby gospodarstw rolnych i jednoczesny wzrost ich powierzchni, ogromny wzrost wielkości i zasięgu rynków rolnych oraz coraz większa kontrola ponadnarodowych korporacji nad dostawami żywności na wszystkich kontynentach.

Warto wiedzieć, jak do tego doszło.

Czasy rewolucji przemysłowej przyniosły erozję lokalnych systemów żywnościowych. Ściągano wówczas ludność ze wsi do miast. Przybysze byli odcięci od źródła własnej żywności, musieli polegać na żywności sprowadzanej z terenów wiejskich i – coraz częściej – z zagranicy. Nowe technologie produkcji stale zmniejszały liczbę miejsc pracy w lokalnych społecznościach, wsie się wyludniały i zmniejszała się gospodarcza prężność obszarów wiejskich. Cały sprzęt, od pierwszych wyprodukowanych w fabrykach urządzeń rolniczych po dzisiejsze gigantyczne kombajny zbożowe i maszyny do zbioru pomidorów, był pomyślany wyłącznie tak, by zmniejszyć wydatki inwestorów na pracę ludzi, a nie tak, by poprawić jakość życia pracowników na farmach i społeczności lokalnych. Rolnicy zaczęli odkrywać, że coraz większa część ich dochodów trafia do producentów maszyn rolniczych i później do koncernów paliwowych, mnożąc żywnościokilometry, a tym samym zyski tych gigantów. Mnożyło to niestety także bezsens. Bo na w pełni zmechanizowanej uprawie lub hodowli można było przy mniejszej liczbie pracowników wyprodukować więcej niż kiedyś, jednak to wciąż było za mało. Rosnące koszty maszyn i nakładów oznaczały, że trzeba było wyprodukować dużo więcej, aby wyjść na zero. Nowe technologie spowodowały również inne zmiany w rolnictwie. Aby w pełni wykorzystać możliwości nowych maszyn, rolnicy musieli zwiększać powierzchnię przyjaznych dla maszyn upraw monokulturowych i ujednociać swoje ziemie, wycinając drzewa, usuwając żywopłoty i kamienne pagórki, ignorując specyficzne cechy każdego pola. Innymi słowy, krajobraz wiejski został dopasowany do technologii. Znikały dobrze znane widoki, znikaly rośliny i zwierzęta, które nie potrafiły się przystosować do nowych warunków.

Mechanizacja to tylko jeden z wielu czynników, które napędzały zmiany. Zmodyfikowane genetycznie nasiona roślin i zbóż, sztuczne nawozy, herbicydy i pestycydy miały podobny wpływ. Rolnicy, którzy tradycyjnie zachowywali nasiona ze zbiorów w jednym roku, aby zasiał je w następnym, którzy używali obornika pochodzącego z ich własnych obór do nawożenia pól, którzy dla ograniczenia ilości chwastów i szkodników stosowali uprawy współrzędne, zmianowanie i metody biologiczne, zaczęli zamiast używać coraz większej ilości kupnych środków. Ta zmiana nie tylko doprowadziła do obniżenia jakości ziem uprawnych oraz do powszechnego skażenia środowiska, lecz również zmusiła rolników do stałego zwiększania produkcji, aby mogli zapłacić za rzeczy, których wcześniej nie potrzebowali. W związku z tym, że ceny obliczane w konwencjonalny sposób nie uwzględniają ogromnych ukrytych lub zewnętrznych kosztów rolnictwa przemysłowego (od erozji gleb i zanieczyszczenia powietrza po choroby nowotworowe spowodowane stosowaniem pestycydów), rozwój oparty o technologie doprowadził do stałego zmniejszania się dochodów rolników. Aby móc sprzedawać korzystnie, byli zmuszeni zwiększać wielkość produkcji, powierzchnię upraw i szukać coraz bardziej odległych rynków zbytu dla rosnącej ilości zbiorów. Dziś w państwach uprzemysłowionych tylko niewielkiej liczbie rolników udało się przetrwać ten technologiczny wyścig szczurów.

„Amerykanie importują naszą ciasteczkę, a Duńczycy amerykańskie. O wiele bardziej efektywne byłoby wymienienie się przepisami” – powiedział kiedyś jeden z ekonomistów, któremu zależało na tym, by Ziemia była zielona.

Kluczową cechą systemów wytwarzania żywności lokalnej jest to, że liczba żywnościokilometrów – odległość, jaką pokonuje żywność, zanim trafi do konsumenta – jest stosunkowo niska. Oznacza

to, że te systemy powodują zużywanie mniejszej ilości energii, powstawanie mniejszej ilości zanieczyszczeń i gazów cieplarnianych. Powodują też mniej wypadków. Może to być w rzeczywistości jednym z najsilniejszych argumentów na korzyść pożywienia lokalnego. Przyjmuje się powszechnie, że transport żywności umożliwia konsumentom kupowanie owoców, warzyw i innych roślin, które nie są dostępne z bliskich źródeł. Nie chodzi tutaj jednak o prawo konsumenta do kupowania żywności, która nie może być uprawiana lokalnie. Chodzi o to, że znaczna część współczesnego handlu żywnością jest zbędna, ponieważ kraje importują duże ilości produktów, których na ich rynku nie brakuje. Bogactwo wyboru istniejące dzięki handlowi żywnością na wielką skalę jest iluzją. Wybór produktów w wielkopowierzchniowych sklepach jest w rzeczywistości mniejszy niż na małym rynečku. Dobrze, gdyby kucharze, ci młodszy i ci doświadczeni, o tym wiedzieli.

Lokalna żywność jest również z innych powodów bardziej korzystna dla środowiska niż żywność produkowana przemysłowo. Ponieważ lokalne produkty częściej spożywa się świeże, nie potrzebują one tylu opakowań, przetwarzania ani chłodzenia. Istnieje również problem, co zrobić z opakowaniami koniecznymi do transportowania jedzenia na gigantyczne odległości. Coraz więcej miejsca potrzeba na wysypiska śmieci, ponieważ w zastraszającym tempie rośnie ilość odpadów. Wiele opakowań to nieulegający biodegradacji plastik, ale nawet papier nie może ulec rozpadowi w zwartych wysypiskach śmieci i przy słabym dostępie powietrza. Spalanie jest opcją jeszcze gorszą: zanieczyszcza powietrze setkami trujących substancji, w tym rakotwórczych dioksyn, pozostawia popiół zanieczyszczony metalami ciężkimi i innymi toksynami. Wielcy producenci i sprzedawcy odnoszą znaczne korzyści z produkcji opakowań. Nie tylko chroni ono produkt przed uszkodzeniem w trakcie transportu, lecz także pojawia się na nim reklamowana marka, a reklama zwiększa zyski koncernów spożywczych i supermarketów. Firmy nie ponoszą kosztów utylizacji odpadów, nie mają motywacji, by zmniejszyć ilość używanych opakowań.

Marketing żywności lokalnej jest zdecentralizowany, co oznacza mniejszą liczbę żywnościokilometrów i mniejsze odległości, które muszą pokonać konsumenci, by kupić żywność. Niekiedy rolnicy sprzedają swoje towary bezpośrednio konsumentom poprzez system paczek z żywnością. Takie paczki od rolnika mogą sobie zamawiać równie dobrze restauracje i szkoły gastronomiczne.

Targowiska są czasami zorganizowane w całorocznych budynkach, lecz częściej po prostu na fragmencie ulicy wyłączonym z ruchu. Większość sprzedających ma zwykle małe gospodarstwa, które w produkcji stosują mniej pestycydów. Dzięki temu konsumenci mają duży wybór zdrowych, świeżych i różnorodnych produktów, np. miody, dżemy, konfitury, jabłka, pieczywo. Nie brakuje mięsa ani przetworów mlecznych, które w większości nie zawierają hormonów i antybiotyków. Liczba takich biobazarów, ekotargowisk, targów śniadaniowych rośnie z każdym miesiącem, ciesząc sprzedających i okolicznych mieszkańców.

Na niektórych targowiskach można nawet posłuchać muzyki, granej przez specjalnie zatrudnione zespoły bądź przez ulicznych muzyków. Te targowiska są ważne dla całej społeczności nie tylko dlatego, że panująca tam atmosfera jest swobodna i przyjacielska, ale również dlatego, że wydawane tam pieniądze wspierają lokalne przedsiębiorstwa i pozostają w obiegu w lokalnej społeczności. Pomimo tego że okoliczni sklepikarze postrzegają początkowo targowisko jako potencjalną konkurencję, zwykle okazuje się, że większy ruch w okolicy pomaga także ich biznesowi.

W porównaniu z lokalnym systemem dystrybucji żywności marketing żywności przeznaczonej na rynki globalne jest scentralizowany. Sprzedaż detaliczną prowadzi się za pośrednictwem super- i hipermarketów, obsługujących konsumentów z dużego obszaru. Supermarkety mają ogromne wady z punktu widzenia ekologii. Aby do nich dotrzeć, konsumenci muszą pokonywać znaczne odległości, zwykle samochodami, i dokładają cegiełkę do emisji gazów cieplarnianych oraz zanieczyszczenia powietrza. Budowa tych obiektów wraz z hektarami darmowych parkingów często idzie w parze z budową nowych dróg dojazdowych i zwykle wiąże się ze zniszczeniem podmiejskich terenów zielonych.

Produkcja żywności na rynek globalny jest także bardzo szkodliwa dla środowiska, czego nie można powiedzieć o żywności lokalnej. Jednym z powodów jest to, że lokalne systemy wytwarzania żywności

cechuje różnorodność na wielu poziomach. Żywność lokalna różni się zwykle w zależności od miejsca, klimatu, obszaru geograficznego i występujących zasobów naturalnych.

Ludzie potrzebują więcej niż tylko jednego czy dwóch rodzajów żywności. To zachęca rolników zaopatrujących rynki lokalne do urozmaicania produkcji.

Lokalny system żywności wspiera różnorodność w obrębie jednego gatunku roślin. Przez wieki rolnicy, którzy zachowywali nasiona na następne zasiewy, selekcjonowali rośliny o określonych cechach, w tym także te lepiej przystosowane do danego mikroklimatu i rodzaju gleby. Dzięki temu bioróżnorodność w rolnictwie stale rosła. Istniejące dziś ponad 17 tysięcy odmian pszenicy to rezultat tej wielowiekowej starannej selekcji nasion w różnych ekosystemach. Tam, gdzie gospodarstwa są małe, a w szczególności tam, gdzie ziemię uprawia się metodami ekologicznymi, możliwe jest współistnienie różnych gatunków roślin nieuprawnych w obrębie jednego gospodarstwa. Żywopłoty, lasy, pastwiska i odłogi stają się doskonałym środowiskiem dla wielu dzikich gatunków roślin i zwierząt, tym samym pomagają utrzymać bioróżnorodność w całym regionie. Dostarczają owoców, orzechów, jagód, korzeni i jadalnych liści, a rodzime gatunki leśne, w tym także mikroorganizmy, owady, dzikie zwierzęta i „nieproduktywne” rośliny, zapewniają temu systemowi równowagę i zdrowie. Nawet jeśli czasem wycina się stare drzewa, pozyskuje się w ten sposób ciekawe drewno do wędzenia. To kolejny pożytek z zachowania zróżnicowanych upraw.

Ludzie, którzy odwiedzają małe gospodarstwa rolne z różnorodną produkcją, zauważają często, że wszystko jest tam wykorzystywane na wiele sposobów i że niemal nic się nie marnuje. Jest tak szczególnie wtedy, gdy częścią takiego gospodarstwa są zwierzęta. Resztki z plonów wykorzystuje się do karmienia koni, świń i kóz; słoma może być wyściółką bądź służyć jako pasza; resztkami warzyw karmi się kurczaki i świnię; nawet liście, gałęzie i kora drzew mogą być pokarmem dla kóz i koni. Zwierzęta natomiast dostarczają mięsa, mleka, jajek, skóry i wełny, niektóre z nich wykorzystywane są do obsługi maszyn rolniczych, bo koń musi być w miejscach gdzie nie wjedzie traktor. Wie o tym każdy góral. Kury, gęsi czy inne ptactwo wolnego chowu zjadają duże ilości szkodliwych owadów i ślimaków. Wiele gatunków przeżuwaczy może paść się w miejscach, które nie nadają się do upraw, tym samym powiększając produktywny obszar gospodarstwa. W takich gospodarstwach kompost jest bardzo ceniony, ponieważ wykorzystuje się go do utrzymywania żywności pól i pastwisk.

Podstawowa zasada, którą kierują się rolnicy ekologiczni, mówi, że zdrowe rośliny wymagają zdrowej ziemi, dlatego też duży nacisk kładą oni na utrzymywanie żywności gleby i jej dobrej struktury. Osiągane jest to dzięki różnym metodom. Odpadki kuchenne, pozostałości po zbiorach i odchody zwierzęce są kompostowane i dodawane do gleby, aby budować próchnicę oraz uzupełniać substancje odżywcze. Płodozmian (rośliny są uprawiane w każdym sezonie w innym miejscu) stosuje się po to, aby żaden z gatunków roślin nie pozbawił gleby niektórych substancji odżywczych. Uprawa współrzędna (uprawianie obok siebie kilku gatunków roślin) zapewnia wydajne wykorzystanie terenu, pomaga powstrzymać chwasty i pozwala zgodnym sąsiadom czerpać korzyści z bycia blisko siebie. W mieszanych uprawach szkodnikom jest trudniej się rozprzestrzeniać, szczególnie jeżeli jedne rośliny odstraszą szkodniki innych roślin lub gdy przyciągają polujące na nie drapieżniki.

Ta różnorodność wzbogaca stabilność całego ekosystemu. Rosnąca popularność żywności ekologicznej jest niewątpliwie zjawiskiem pozytywnym, ważne jest, by „ekologiczne” nie stało się kolejną marką lub własnością intelektualną globalnego przemysłu spożywczego. Dlatego świadomi konsumenci powinni zwracać uwagę na to, czy żywność jest oznaczona jako ekologiczna, i na to, czy jest wytwarzana lokalnie.

Kolejnym aspektem lokalności jest świeżość, bo wszyscy wiemy, że świeże jest najlepsze. Lokalne systemy są najlepsze w dostarczaniu świeżej żywności i wszyscy ci, którzy są zwolennikami zdrowego stylu życia, przyznają, że świeża żywność ma najwięcej składników odżywczych. Niektórzy specjaliści do spraw odżywiania są zdania, że najlepsze dla zdrowia są produkty sezonowe. Im więcej czasu mija od zbioru, tym więcej żywność traci witamin, dlatego nawet świeże produkty dostarczane przez system globalny są mniej odżywcze niż te uprawiane lokalnie. Na przykład pomidory często zrywa się

jeszcze zielone i twarde, by w czasie transportowania nie uległy zepsuciu. Dopiero po dostarczeniu na miejsce trzyma się je w specjalnych pomieszczeniach wypełnionych etylenem, który sztucznie zapoczątkowuje proces dojrzewania. Takie pomidory mają gorszy smak i mniej wartości odżywczych niż te uprawiane na lokalnych farmach, zrywane i spożywane tego samego dnia. W selekcjonowaniu odmian roślin przeznaczonych na rynek globalny ważniejsze jest to, aby dobrze radziły sobie w warunkach monokultury i potrafiły przetrwać długi transport, niż to, jaka jest ich wartość odżywcza.

Kolejnym priorytetem jest jej perfekcyjny wygląd. Dziesiątki lat kampanii reklamowych prowadzonych przez korporacje rolne i supermarkety w połączeniu z licznymi bezsensownymi regulacjami prawnymi zdołały przekonać ludzi, że owoce i warzywa muszą spełniać określone standardy wielkości, kształtu i koloru. Konsumenci oczekują na półkach lśniących i czerwonych jabłek, ziemniaków o regularnym kształcie i bez żadnej skazy oraz dużych, prostych i pomarańczowych marchewek. Większość zachodnich konsumentów do tego stopnia utraciła kontakt z większą rzeczywistością, że w ogóle nie uznaje tradycyjnych odmian mających nietypowy kolor lub kształt. Natomiast produkty uprawiane w żywej glebie, nie tak perfekcyjne, uważane są za gorsze gatunkowo, pomimo tego że to właśnie one mogą być smaczniejsze i bardziej odżywcze niż ich doskonale wyglądający przemysłowi kuzyni.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Gieno Mientkiewicz

Specjalista produktów regionalnych i serów zagrodowych

10.

NASZE UNIJNE KULINARNE SKARBY

Dla propagowania idei certyfikowania dobrej jakościowo żywności powstał program, który ma na celu popularyzowanie systemu rejestru oznaczeń unijnych i zachęcający do jak najpowszechniejszego używania tych wyjątkowych produktów.

Istotą programu „Trzy znaki smaku” jest informowanie o wspólnotowym systemie ochrony produktów regionalnych i tradycyjnych. Drugim ważnym zadaniem jest popularyzowanie chronionych polskich produktów. Jest ich już 37 i kolejne oczekują na przyznanie odpowiednich znaków.

Przekaz kampanii sformułowano tak, by zachęcać do konsumpcji produktów wytwarzanych w ramach unijnego systemu ochrony oraz podkreślać korzyści wynikające z uczestniczenia w tym systemie.

Co odróżnia te produkty od innych? Otóż mają one gwarancję wysokiej jakości, gdyż podlegają kontrolom i surowym przepisom dotyczącym produkcji. Pokazują tradycję ich wytwarzania, ciągłość historii i powiązanie z miejscem, w którym te produkty są wytwarzane. Trzeba wiedzieć, że za każdym z tych specjalów stoją konkretni ludzie, którzy swoim honorem i nazwiskiem gwarantują ich jakość.

Organizatorzy zaplanowali sobie, że kampania „Trzy znaki smaku” ma trafić do kilku ściśle zdefiniowanych grup.

Konsumentów, gdyż to dla nich właściwie powstał system oznaczeń unijnych. Ma pomóc w wyborze tego, co trafia na nasze stoły.

Wytwórców produktów. Rolników, przetwórców, organizacje producentów ma przekonać do przystąpienia do systemu w imię dobrej jakości tego, co wytwarzają.

Kolejna grupa, jaką jest zainteresowany program „Trzy znaki smaku”, to odbiorcy pośredni, dystrybutorzy, kupcy, restauratorzy, również adepci szkół gastronomicznych.



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



Chodzi o to, aby program kampanii obejmował kompleksowo wszystkie ogniwa obrotu jedzeniem: od producenta do konsumenta. Każda z tych grup kieruje się innym interesem, trzeba było zatem znaleźć sposób i strategię działania, które w sposób zintegrowany dotarłyby z przekazem do wszystkich. Należy spełniać dwa postulaty: szerzyć wiedzę o oznaczeniach oraz promować produkty wysokiej jakości etykietowane tymi znakami. Drugim postulatem jest budowanie pozytywnej postawy konsumpcyjnej i nabywczej.

Twarzą kampanii stał się Grzegorz Łapanowski, młody i utalentowany kucharz. W ciągu dwóch lat przeprowadził prawie sto pokazów kulinarnych, używając certyfikowanych produktów. Gotował tak, aby zachęcić widzów do używania tych produktów w ich własnej kuchni. Widzowie za każdym razem mogli posmakować potrawy, dowiedzieć się, skąd pochodzą produkty i jak je ugotować. Zazwyczaj pokazy odbywały się podczas renomowanych targów, festiwali smaku, dzięki czemu zapewniono nie tylko frekwencję, ale też starannie dobraną grupę odbiorców. Pokazom towarzyszył i uatrakcyjniał je kiermasz ze stoiskami, na których można było spróbować certyfikowanych produktów i je kupić. Co ważne, stoiska obsługiwali producenci, więc poziom merytoryczny był więcej niż świetny. Takich stoisk przygotowano prawie dziesięć. Wszystkie dobrze oznakowane, opisane i wyposażone w materiały promocyjne. Liczba osób, które się przez te pokazy i stoiska przewinęły, które o coś dopytały i czegoś spróbowały, była większa, niż zakładali organizatorzy. Ten trend wyraźnie pokazuje, jak dla zwykłego konsumenta wzrasta znaczenie tego, co je. Jest on żywo zainteresowany tym, jak smakuje produkt, jak jest robiony, skąd pochodzi. Ważne są dla niego walory zdrowotne i zastosowanie kulinarne. Przyszła, że poziom wiedzy o jedzeniu bardzo wzrósł ostatnimi laty. Coraz mniej konsumentów daje się nabrać na marketingowe teksty firm spożywczych. Konsumenti potrafią się dowiedzieć różnych rzeczy i zweryfikować to, czego się dowiedzą.

Organizatorzy programu „Trzy znaki smaku” zadbali o to, aby producenci mogli się nauczyć czegoś w kraju, który ma większe doświadczenie z certyfikowaniem i w którym takich produktów jest więcej. Niewątpliwie wybranie Francji było strzałem w dziesiątkę.

Takie akcje wymagają odpowiedniej oprawy internetowej, gdyż co nie zaistnieje w internecie, tego publicznie nie ma. Może jest w tym stwierdzeniu jakaś przesada, zwłaszcza w odniesieniu do producentów regionalnych, często dość małych, ale producenci to jedno, a konsumenci to drugie. Konsumenti chcą mieć informacje podane jak na tacy. Dlatego powstały: strona internetowa, funpage na Facebooku i mocno rozbudowany mailing. Tą drogą informacje rozchodziły się do mediów, pośredników i – rzecz jasna – do zwykłych-niezwykłych konsumentów. Na potrzeby internetu wyprodukowano wiele filmików, oczywiście z udziałem Grzegorza Łapanowskiego. A Facebook był platformą, na której przeprowadzono kilka konkursów.

Do tego została wykreowana kampania reklamowa. Objęła ona telewizję, radio, Internet, prasę kobiecą i branżową. Certyfikowane produkty wystąpiły też kilka razy w programie „Top Chef”. A w telewizyjnych felietonach opowiadał o nich znany krytyk kulinarny, Maciej Nowak. Nigdy jeszcze tradycyjne produkty nie miały takiego wejścia!

Działalność edukacyjna, szkoleniowa, warsztatowa objęła ponad 400 producentów żywności regionalnej i tradycyjnej. Prowadzona była także wśród osób związanych z branżą i tematyką produktów regionalnych, w tym urzędników urzędów marszałkowskich i ośrodków doradztwa rolniczego. Zwieńczeniem tych działań była międzynarodowa konferencja na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Dla dziennikarzy i blogerów zorganizowano wyjazdy studyjne do różnych regionów Polski, aby pokazać im, gdzie i jak się wytwarza produkty tradycyjne. Wraz z nimi jechali kucharze, aby pokazać zastosowanie takich produktów i zaprezentować, jak najlepiej wykorzystać ich walory smakowe. To bardzo pouczające wycieczki, gdyż z pierwszej ręki: od rolników, hodowców, wytwórców, dziennikarzy i blogerzy dowiadawali się tajemnic związanych z powstawaniem naszych

perł kulinarnych. Podhalańska jagnięcina, oscypki, redykołki, bryndza podhalańska, krakowskie obwarzanki były prawdziwymi gwiazdami tych wyjazdów. Innym razem – miody, kaszebska malena czyli kaszubska truskawka, miody pitne, oleje tłoczone na zimno, fasola wrzawska.

Ostatnio na listę produktów trafił **lubelski cebularz**. Najsmaczniejszy oczywiście świeżo wyjęty z pieca, świetny smak zachowuje jeszcze dwa dni. Kiedyś podawany do zupy kminkowej doskonale uzupełniał jej smak. Receptura pochodzi od żydowskich piekarzy z lubelskiego Starego Miasta, z Kazimierza i Zamościa. Pierwsze wzmianki o nim są z XIX wieku. To proste pieczywo, którego pierwowzorem były chlebki Dalekiego Wschodu. Okrągły placek o średnicy kilkunastu centymetrów z lekkiego, czyli prawie bułczanego ciasta drożdżowego. Jego środek posypany jest siekaną cebulą wymieszaną z makiem i polaną olejem.

Równie starą recepturą mogą się pochwalić **kaliskie andruty**. One również zaistniały w materiałach pisemnych w XIX wieku. To popularne wafle, lekko słodkie, okrągłe, chrupiące. Nic dziwnego, że chrupali je kaliszanie przechadzający się po parku, gdyż był to rodzaj takiej spacerowej atrakcji. Szybko zdobyły uznanie, wyszły poza park, a wkrótce potem poza granice miasta. Na ciasto składają się cztery rzeczy: mąka, woda, cukier, olej. Wypieka się je w tzw. żelazkach, czyli andruciarkach.

Pod względem rodowodu niewiele produktów może konkurować z **chlebem prądnickim**, którego historia sięga 1421 roku. Wtedy to biskup krakowski Wojciech Jastrzębiec nadał część gruntów nad rzeką Prądnik swojemu kucharzowi i nakazał mu dostarczanie chleba na stół biskupi. Choć chleb prądnicki ma skład typowy dla żytnich chlebów: mąki żytnia i pszenna, gotowane ziemniaki, woda, świeże drożdże, to jego wielkość budzi szacunek. Zazwyczaj ma wagę cztery i pół kilograma, ale niektóre okazy ważyły i 14 kilogramów. Zawsze jest obficie obsypany otrębami. Znaczący mówią, że ten chleb musi dojrzeć po wypieczeniu minimum dobę, ale podobno im starszy, tym lepszy.

Z Krakowa pochodzi też **obwarzanek**. I pewnie jak wszystko w Krakowie jest bardzo stare. Pierwsze wzmianki pochodzą z XIV wieku z rachunków dworu Władysława Jagiełły i Jadwigi. Ciekawe, że z początku było to pieczywo postne, a dziś uchodzi za rarytas: pszenne, bogato posypane makiem, solą, sezamem lub ziołami. Swoją nazwę obwarzanki zawdzięczają specyficznemu procesowi sparzania przygotowanego wyrobu. Trzy wąskie sznurki ciasta zostają splecione ze sobą, lekko skręcone i dopiero wtedy połączone w kółko. Po podrośnięciu (garowaniu) wyrób zostaje obwarzony, czyli sparzony. Jeszcze tylko posypka i idzie do pieca. Codziennie krakusi i przyjezdni zjadają około 150 tysięcy sztuk tego smacznego i poręcznego wyrobu!

Dla odmiany coś, co nazywa się na okrągło, ale okrągłe nie jest. Mowa o **kołaczku śląskim**. Na początku rzeczywiście miał okrągły kształt. Był obrzędowym prasłowiańskim ciastem drożdżowym z cudowną kruszonką. Często przekładano go masą maślaną. Swoją formę kołacz zgubił w XIX wieku z prozaicznego powodu: prostokątne blachy lepiej pasowały do piekarników, które wtedy zagościły w domach śląskich gospodyń. Kołacz śląski jest nieco niski, ale ciężki. Mimo że blacha ma wymiary 40x60cm, a samo ciasto jest wysokie na trzy i pół centymetra (niższe niż inne wypieki) i tym samym przypomina bardziej placek, to jego waga jest imponująca. Z masą dochodzi do sześciu kilogramów! Do dziś kołacz podaje się na ważnych uroczystościach rodzinnych, a na weselu – obowiązkowo! Bo to przecież symbol obfitości i powodzenia.

Bryndza podhalańska jest niezrównana. Ostry, pikantny smak, nieco słony. Powstaje z mleka owiec polskich górskich, z dopuszczalną dolewką mleka krowiego, ale tylko od krów rasy polska czerwona. Bryndzę wytwarza się od maja do września pod ścisłą kontrolą nad wszystkimi dziesięcioma etapami produkcji. Od setek lat robi się ją tak samo. Delikatny bundz dojrzewa w bączowce, tam jest mielony i ubijany z solą. Potem bryndza dojrzewa. Umiejętność jej wyrobu przechodzi z bacy na baczę.

Polska słynie z **miódów pitnych**. Mamy ich całą gamę. Od najłżejszych czwórniaków do bardzo mocnych półtoraków. Wszystkie świetnie się wpisują w polską tradycję kulinarną i doskonale pasują do naszych potraw. Od tysiąca lat miód pitny gości na stołach możnych, królów i braci zakonnych. Ich nazwy rodzajowe pochodzą od proporcji zmieszania miodu z wodą na brzczkę. Im mniejsze pro-

porcje wody, tym numer mniejszy, a moc większa. Rozróżnia się miody sycone, do których brzeczkę się gotuje, i niesycone, czyli naturalne – niegotowane. Oczywiście są jeszcze nazwy pochodzące od dodatków, jakimi miody mogą być dosmaczane: soków, nastawów ziołowych, przypraw.

Nasi dziadowie uwielbiali fasolę, i to różną. Piękny jaś karłowy, zwany też **fasolą korczyńską**, wcale taki mały nie jest. Na sto gramów wchodzi maksymalnie 90 ziaren. Biała cienka skórka i środek pobawiony goryczki to jej zalety.

Inną, chyba najbardziej znaną, jest **fasola Piękny Jaś**. Ma też najdelikatniejszą skórkę i dzięki temu gotuje się kilkanaście minut krócej. Jest słodkawa, o delikatnej strukturze. W Dolinie Dunajca, skąd pochodzi, robi się z niej praktycznie wszystko: od kiełbas po alkohol.

Do rodziny Jasiów zalicza się też **fasola wrzawska** z Kotliny Sandomierskiej w widłach Wisły i Sanu. Bardzo duża i miękka, stała się ulubienicą kucharzy. Ma bardzo dużą zdolność pochłaniania wody, a tym samym i sosów.

Nie od dziś wiadomo, że Polska słynie z doskonałych jabłek. A **jabłka z okolic Grójca** są klasą same dla siebie. Jest ich tam kilkadziesiąt odmian, ale mikroklimat, jaki tam panuje, pozwala im cudownie dojrzeć. Wielkość, miąższość i zdołający je rumieniec to cechy charakterystyczne grójceckich jabłek. Dobrze wiedzieli o tym nasi dziadowie i właśnie w tych okolicach nasadzali sady już w XVI wieku.

Innym miejscem słynącym z doskonałych jabłek jest Kotlina Łącka, która obdarza jabłka „góralską zieloną nutą”, czyli ostrym aromatem i wyjątkową soczystością. Górale chwalać się, że ich **jabłka łączkie** nie rdzewieją, czyli nie brązowieją po obraniu. One również były tu sadzone z dawien dawna, bo pierwsze informacje o nich pochodzą z XII wieku.

Po górach chodzą owieczki, dają mleko, wełnę i są źródłem świetnej **jagnięciny podhalańskiej**. Górale mają kilka swoich ulubionych ras owiec i to one są wypasane na halach. Polska owca górska, górska barwna, cakiel podhalański. Bardzo stare rasy, wręcz pierwotne, odporne na ciężkie górskie warunki. Przywiedli je w te miejsce Wołosi, czyli plemiona przybyłe z Bałkanów.

Gdzie jest dobre mięso, tam są dobre wyroby. **Kabanosy, kiełbasa jałowcowa, lisiecka, myśliwska**. Doskonale znamy te dzieła sztuki masarskiej. Składają się na nie kunszt, doskonale mięso i ogromna wiedza oraz odpowiedzialność rzemieślników. Receptury ćwiczone dziesiątkami lat, a do tego tak lubiane przez Polaków wędzenie. Zapach dymu, przypraw i soczystość mięsa w kiełbasie. Wydaje się, że to nie jest wielka filozofia. A jednak.

Małopolska słynie z wiekowych produktów, jeden z nich to **karp zatorski**. Pierwsze hodowle zaczęły się jeszcze za Bolesława Krzywoustego w okolicach Wadowic. Natomiast hodowle zatorskie wzmiankowane są przez Jana Długosza w zapisach z XV wieku. Piękny, odpasiony, wygrzbiecony karp ze stawowej czystej hodowli ma ustabilizowaną sławę. To gwarancja jakości i smaczności.

Produktem najlepiej oddającym charakter miejsca, z którego pochodzi, zapachową fotografią, jest niewątpliwie miód. Przecież w nim są zatopione wszystkie zapachy roślin rosnących wokół ula. Drzewo może mieć swój zapach, ale w różnych miejscach różnie pachnie i ten zapach (oprócz składników odżywczych i zdrowotnych) pszczoły zamykają w miodzie. Nie ma czystych, idealnie jednorodnych miodów. Każdy składa się z różnych nektarów roślin rosnących wokół głównego pożytku, jak to nazywają pszczelarze.

Słynne są **miody drahimskie, kurpiowskie, z Borów Dolnośląskich, Sejneńszczyzny**. Każdy z nich jest inny, każdy zachwycający.

„Lepszy rydz niż nic”. Komu by przyszło do głowy, że mowa jest nie o bardzo smacznym grzybie, lecz o małej niepozornej roślince z której tłoczy się olej? Lnianka siewna, popularnie zwana rydzem, od rdzawego koloru nasion, tak właśnie jest nazwana. Nie ma wymagań co do gleby – jak już gdzieś nie urosnie, to „rydz” jeszcze da plony. Te nasiona tłoczy się na zimno i tak właśnie powstaje **olej rydzowy**. Bardzo zdrowy, bo zawierający 90% tłuszczów nienasyconych, w tym aż 54% omega-3 i -6. Olej



ten ma korzenny smak, czasami nawet orzechowy, bardzo kulinarnie przydatny.

Oscypek to chyba najbardziej znany polski ser. Trzeba przyznać, że ma bardzo oryginalny kształt, a i smak wyjątkowy. Jego historia sięga migracji plemion Wołochów z terenów dzisiejszej Rumunii. To oni w XIV wieku przynieśli do nas sposób robienia oscypków, nauczyli nas robić też redykołki, bundz, bryndzę. Byli specjalistami od owiec i kóz, jak to plemiona koczownicze. Ich wyroby charakteryzują się siłą i wytrzymałością. No ale skoro powstały w wyjątkowo trudnych warunkach, to aby przetrwać, takie musiały być.

Polacy słyną z twarogów i ze sposobów ich przetwarzania. Jednym dość rozpowszechnionym sposobem jest robienie ze zgliwiełego twarogu sera smażonego. Wielu ludziom ten specyficzny zapach kojarzy się bardzo domowo – tak pachniał dom ich babć. To zapach dzieciństwa. Twaróg, zawsze obecny w polskiej kuchni, zostawiało się na zgliwienie (częściowy rozkład białek). Potem smażyło się go na maśle, czasami z dodatkiem jajek, a często doprawiało się kminkiem. Najbardziej znany jest **ser smażony wielkopolski**. Chyba tam doszli do największej wprawy w jego robieniu.



We wsiach w okolicy Korycina wytwarzany jest tradycyjny **ser koryciński swojski**. Jak go określają producenci, typu szwajcarskiego. A to dlatego, że jak głosi opowieść, nauczyli się go robić od Szwajcarów, jacy tam zostali po jednej z bitew potopu szwedzkiego. Dawne dzieje. Teraz robi się ten ser znacznie krócej, bo niektóre wielkie gomóły leżakują zaledwie kilka dni. Bywa, że nie-

które zostają na kilka tygodni w dojrzewaniu, wtedy cieszą smakoszy nieco głębszym smakiem.

Historia **wiśni nadwiślanki** zaczęła się od niewielkiej drogi do Tadeuszowa pod Słupią Nadbrzeżną, niedaleko Ożarowa. Zachwycony owocami wiśni Teofil Zając namówił dyrektora lokalnej szkoły do obsadzenia tymi drzewami pobliskiej drogi. A dzieci z tej szkoły dbały o nie i potem zbierały wiśnie, które zdobyły takie uznanie, że spławiano je drogą wodną przez Sandomierz aż do Warszawy.

Owoce w naszej kulturze są dobrze zakotwiczone. Sady były zakładane niemal wszędzie. Nie tylko jako wielkie uprawne areale, ale też przydomowo, przykościelnie, wzdłuż dróg. Zwłaszcza wzdłuż dróg spełniały kilka powinności. Drzewa dawały cień koniom i woźnicom, bo tak się kiedyś podróżowało latem: powoli, w skwarze słońca. Zimą drzewa pozwalały odnaleźć wśród zaspanych pól drogę do domu. Latem dawały owoce ku posileniu i na zapasy zimowe. Sadziło się wiśnie, jabłonie, grusze, czereśnie i bardzo często śliwy. A jak się zebrało owoce, to bardzo często się je suszyło, a niektóre wędziło. Najbardziej znane wędzone są **śliwki szydłowskie i sechłońskie**. Używane śliwki są różnych gatunków, ale zazwyczaj to węgierki. Kiedy dojrzeją, zawierają sporo cukru. Ta słodycz jest ich znakiem rozpoznawczym. Do tego podczas wędzenia świetnie wiąże aromat i smak. Polska kuchnia uwielbia wędzone śliwki, używa ich do bigosów, sosów, nadzienia rogalików, bułek, kompotów, farszów kaczek, bo dodają głębi i powagi potrawom. Takimi wędzonymi śliwkami można nadziać **pierekaczewnik**, specjalność tatarską. Oczywiście ta najbardziej znana wersja jest z baranym mięsem, ale można użyć prawie każdego mięsa oprócz wieprzowiny. Tatarzy, jako muzułmanie, nie jedli mięsa świń. Wersje mięsne są bardzo smaczne, ale i te śliwkowe oraz twarogowo-rodzynekowe są cudowne. Wszystko dlatego, że farsz jest zamknięty w sześciorożnym bardzo cienko rozwałkowanym płacie ciasta przesmarowanego obficie masłem. Płaty ciasta wielkości nie małego stołu układają się jeden na drugim, przesmarowuje masłem, a na końcu kładzie



się farsz, zawija ciasto w rulon, a ten okręca się spiralnie, na okrągło – w ślimaka. Musi się zmieścić do okrągłego naczynia, w którym się go piecze. Warstwy ciasta w piekaczewniku wypiekają się na chrupko, smażąc się prawie w zawartym między nimi maśle. Farsz jest idealnie soczysty, dopieczony



i co najważniejsze, przez tyle warstw nie ucieka aromat. Po otwarciu potrawa bajecznie pachnie.

Nadziewanie i skręcanie wypieków podobno przyjęło się pod wpływem wypieków ze Wschodu. Podobno naśladowujących kształtem półksiężyc – symbol wielkiego imperium tureckiego. Choć tej wschodniej symbolice poznaniacy ze swoim **rogalem świętomarcińskim** przeciwstawiają piękną legendę o nakazie wewnętrznym, jaki poczuł cukiernik, gdy przyśnił mu się Święty Marcin. Koni świętego zgubił podkowę. I jej kształt oddaje teraz rogal.

Jeżeli się dobrze rozejrzymy, zobaczymy, że mamy wiele polskich specjalności. Chodzi nie o to, aby lista certyfikowanych, chronionych produktów się wydłużała, lecz o to, żebyśmy byli dumni z tego, co mamy i co potrafimy zrobić, i żebyśmy się to nauczyli chronić. Zwłaszcza przed podróbkami.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek — najlepsza inwestycja

Edyta Borys, Piotr Polkowski
Haute sp. z o.o., Wykonawca ewaluacji projektu

WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI UCZESTNICZEK I UCZESTNIKÓW PROJEKTU „KUCHARZ DOSKONAŁY” DZIEDZICTWO KULINARNE W PRACY NAUCZYCIELI SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH W ZAKRESIE DZIEDZICTWA KULINARNEGO – ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ EWALUACYJNYCH

11.

Projekt „Kucharz doskonały”. Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytetu III „Wysoka jakość systemu oświaty”, Działanie 3.4 „Otwartość systemu edukacji w kontekście uczenia się przez całe życie”, Poddziałanie 3.4.3 „Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe”. Projekt realizowany jest przez Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego w Warszawie.

Zasadniczym celem Projektu było „[...] w okresie od 1 lipca 2012 r. do 30 września 2014 r. stworzenie standardów z zakresu dziedzictwa kulinarnego Polski w praktycznym doskonaleniu nauczycieli przedmiotów gastronomicznych”. Oprócz celu głównego projekt zakładał także realizację następujących celów szczegółowych:



Projekt „Kucharz Doskonały”
Dziedzictwo kulinarne w pracy nauczycieli szkół gastronomicznych
zrealizowany został przez
Polskie Zrzeszenie Producentów Bydła Mięsnego
www.pzpbm.pl



1. „Wypracowanie skutecznych programów doskonalenia kwalifikacji profesjonalnych UP w przedsiębiorstwach gastronomicznych z zakresu historyczno-kulturowej wiedzy o dziedzictwie kulinarnym Polski w okresie od 1 lipca 2012 r. do 30 września 2014 r.”,

2. „W okresie od 20 sierpnia 2012 r. do 10 sierpnia 2014 r. pogłębienie wiedzy i umiejętności UP (223 kobiet i 29 mężczyzn) dotyczących zastosowania historyczno-kulturowej wiedzy o dziedzictwie kulinarnym Polski w pracy nauczycieli/ek i instruktorów/ek praktycznej nauki zawodu w szkołach gastronomicznych”.



Zadania zaplanowane w ramach projektu obejmowały opracowanie programu praktyk z zakresu kulinarnego dziedzictwa Polski, wypracowanie rekomendacji i upowszechnienie rozwiązań, organizację i realizację 10-dniowych praktyk w przedsiębiorstwach, a także organizację i przeprowadzenie egzaminu i działań równościowych.

Projekt był skierowany do nauczycieli i nauczycielek kształcenia zawodowego w szkołach gastronomicznych z terenu całej Polski oraz instruktorów i instruktorek praktycznej nauki zawodu: kucharz, kelner i pokrewnych w szkołach gastronomicznych z terenu całej Polski.

Badania ewaluacyjne miały między innymi umożliwić weryfikację wskaźników realizacji projektu. Zebrane dane empiryczne dowodzą, że wszystkie cele zaplanowane przez wnioskodawcę zostały zrealizowane, a działania podjęte w ramach projektu przyniosły spodziewane efekty.

Wskaźnik 1. Liczba nauczycielek i nauczycieli kształcenia zawodowego oraz instruktoerek i instruktorów praktycznej nauki zawodu, którzy uczestniczyli w trwających co najmniej dwa tygodnie stażach i praktykach w przedsiębiorstwach w ramach projektu.

W ramach projektu wnioskodawca założył przeszkolenie 252 nauczycieli, w tym 223 kobiet (K) oraz 29 mężczyzn (M), którymi będą czynni zawodowo nauczyciele przedmiotów zawodowych i instruktorzy praktycznej nauki zawodu, w zakresie dziedzictwa kulinarnego Polski w praktycznym doskonaleniu nauczycieli przedmiotów gastronomicznych.

Do projektu przystąpiło łącznie 256 nauczycieli, w tym 225 K oraz 31 M. Praktyki ukończyły i do egzaminu praktycznego przystąpiło 253 nauczycieli, w tym 223 K i 30 M. W ujęciu procentowym realizacja wskaźnika docelowego wyniosła 100,40% dla ogółu uczestników, w tym 100% dla kobiet i 103,45% dla mężczyzn.

Stan ten potwierdzają dane zawarte w dziennikach praktyk, na liście obecności oraz w protokołach z egzaminu.



Wskaźnik 2. Liczba uczestniczek i uczestników projektu, którzy podnieśli poziom wiedzy i umiejętności z zakresu dziedzictwa kulinarnego Polski.

W ramach projektu wnioskodawca założył pogłębienie wiedzy i umiejętności z zakresu dziedzictwa kulinarnego Polski 227 uczestników projektu, w tym 201 K i 26 M.



Po zrealizowaniu wszystkich 21 edycji projektu 253 nauczycieli, w tym 223 K i 30 M poszerzyło wiedzę i udoskonało umiejętności zawodowe z zakresu dziedzictwa kulinarnego Polski. Poziom realizacji wskaźnika wyniósł 111,45% dla ogółu uczestników, w tym 110,95% dla kobiet i 115,38% dla mężczyzn. Potwierdzeniem realizacji wskaźnika są dane z protokołów egzaminacyjnych – wyniki uzyskane na teście kompetencji i z egzaminu praktycznego – oraz wyniki badań ewaluacyjnych (ankiety, wywiady).

Wskaźnik 3. Liczba uczestniczek i uczestników projektu, którzy wprowadzili do swojego warsztatu pracy elementy historyczno-etnograficzne oraz etnobotaniczne.

Wnioskodawca założył, że 227 uczestników projektu, w tym 201 K i 26 M wprowadzi do swojego warsztatu pracy elementy historyczno-etnograficzne oraz etnobotaniczne. Analiza danych uzyskanych w procesie ewaluacji (protokoły z egzaminów, wywiady, ankieta) potwierdziła, że każdy UP wprowadzi lub wprowadził do swojego warsztatu pracy elementy etnobotaniczne oraz historyczno-

-etnograficzne. Wskaźnik zrealizowany został przez 253 nauczycieli, w tym 223 K i 30 M. Poziom realizacji wskaźnika wyniósł 111,45% dla ogółu uczestników: 110,95% dla kobiet i 115,38% dla mężczyzn.

Dalsza część niniejszego opracowania zawiera analizę danych ewaluacyjnych odnoszących się do wartości projektu w kontekście kompetencji nauczycielek i nauczycieli w zakresie kuchni historycznej i tradycyjnej oraz możliwości ich zastosowania i wykorzystania w praktyce szkolnej.

WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI W ZAKRESIE DZIEDZICTWA KULINARNEGO W SAMOOCENIE BADANYCH NAUCZYCIELEK I NAUCZYCIELI

Nauczycielki oraz nauczyciele aplikujący do udziału w projekcie „Kucharz Doskonały” oczekiwali, że w trakcie jego trwania uzyskają możliwość nabycia cennej wiedzy oraz udoskonalą swoje umiejętności praktyczne z zakresu kuchni historycznej, tradycyjnej oraz regionalnej. Przeprowadzone badania ewaluacyjne miały między innymi na celu obserwowanie zmian w obszarze wiedzy i umiejętności nauczycielek i nauczycieli z zakresu dziedzictwa kulinarnego Polski.

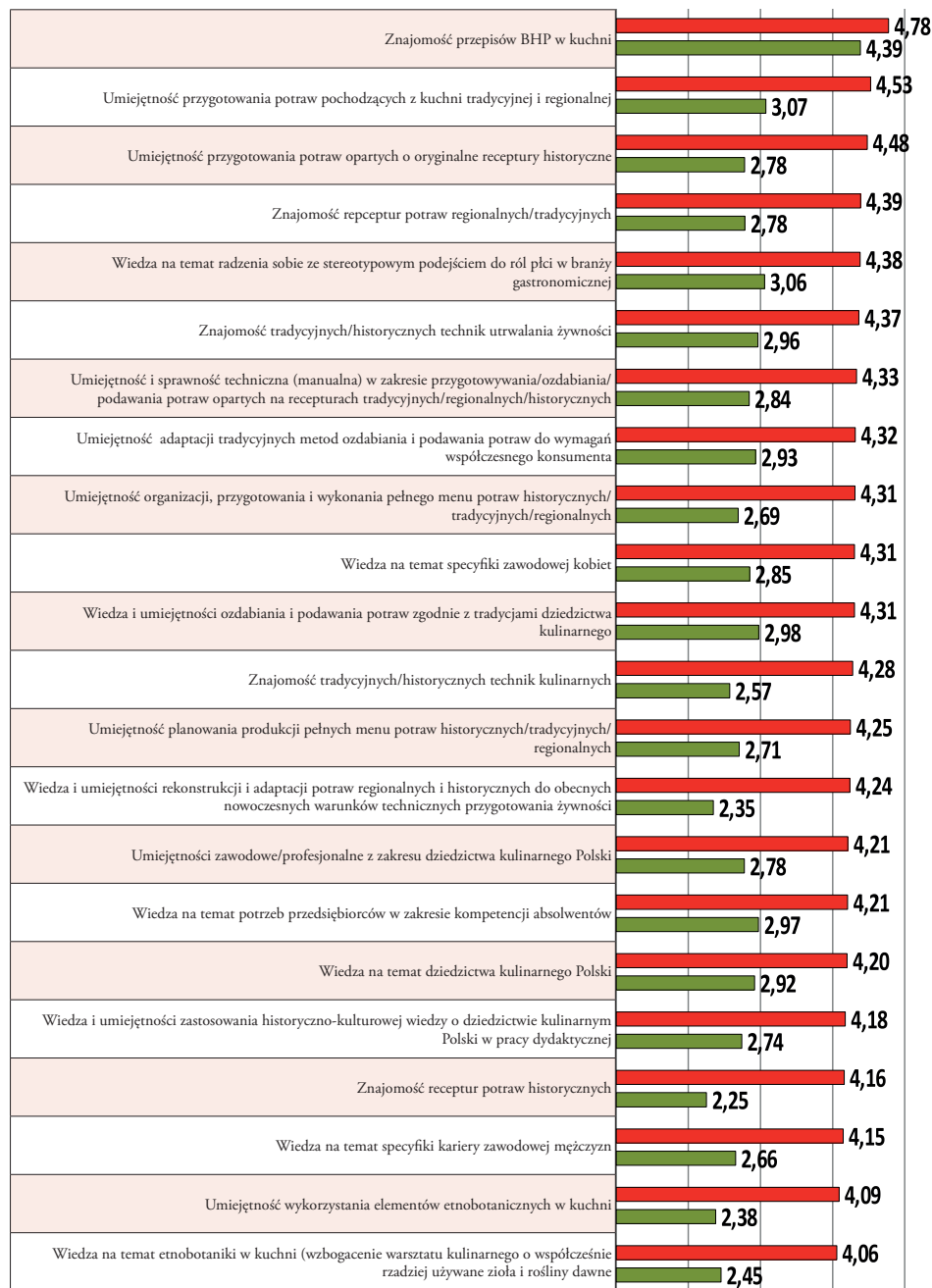
Uczestniczki i uczestnicy byli dwukrotnie proszeni o to, by dokonali samooceny swojej wiedzy i umiejętności związanych z kuchnią historyczną, tradycyjną i regionalną. Respondentki i respondenci oceniali siebie na początku i na zakończenie Projektu. Stosowali przy tym skalę pięciopunktową umożliwiającą określenie, czy w danej kategorii oceniane kompetencje są bardzo wysokie (5), wysokie (4), średnie (3), niskie (2) czy bardzo niskie (1).

Najwyższe oceny początkowe nauczycielki i nauczyciele przyznali sobie w obszarze znajomości przepisów BHP w kuchni (średnia ocen 4,39). Na poziomie dostatecznym były ich umiejętności związane z przygotowaniem potraw pochodzących z kuchni tradycyjnej i regionalnej (średnia ocen 3,07) oraz wiedza na temat radzenia sobie ze stereotypowym podejściem do ról płci w branży gastronomicznej.

Pozostałe obszary wiedzy i umiejętności zostały ocenione poniżej dostatecznej (poniżej średniej 3,00). Najniżej nauczycielki i nauczyciele ocenili swoją znajomość receptur potraw historycznych (średnia ocen 2,25). Nieznacznie wyżej ocenione zostały przez nich wiedza i umiejętności rekonstrukcji oraz adaptacji potraw regionalnych i historycznych do obecnych nowoczesnych warunków technicznych przygotowania żywności (średnia ocen 2,35), umiejętności wykorzystania elementów etnobotanicznych w kuchni (średnia ocen 2,38), wiedza na temat etnobotaniki w kuchni (średnia ocen 2,45) czy też znajomość tradycyjnych, historycznych technik kulinarnych (średnia ocen 2,57). Wykres numer 1 przedstawia zestawienie średnich ocen początkowych i końcowych.

Uczestniczki i uczestnicy na końcu projektu wskazali, że aktywny udział w 10-dniowych praktykach przelożył się na wzrost wiedzy i umiejętności z zakresu kuchni historycznej, tradycyjnej i regionalnej. Badani najwyżej ocenili własną znajomość przepisów BHP w kuchni (średnia ocen 4,78). W opinii nauczycielek i nauczycieli projekt wpłynął pozytywnie na ich umiejętność przygotowania potraw pochodzących z kuchni tradycyjnej i regionalnej (średnia ocen 4,53) oraz potraw opartych na oryginalnych recepturach historycznych (średnia ocen 4,48). Respondenci i respondentki dzięki praktykom zwiększyli swoją znajomość receptur potraw regionalnych i tradycyjnych (średnia ocen 4,39), podnieśli poziom wiedzy na temat radzenia sobie ze stereotypowym podejściem do ról płciowych w branży gastronomicznej (średnia ocen 4,38) oraz zwiększyli swoją wiedzę na temat znajomości tradycyjnych, historycznych technik utrwalania żywności (średnia ocen 4,37). Ankietowane osoby odczuły wzrost umiejętności i sprawności technicznej (manualnej) w zakresie przygotowania, ozdabiania i podawania potraw przygotowanych na podstawie receptur tradycyjnych, regionalnych i historycznych (średnia ocen 4,33) oraz umiejętności adaptowania tradycyjnych metod ozdabiania i podawania potraw do wymagań współczesnego konsumenta (średnia ocen 4,32).

Wykres 1. Wiedza i umiejętności uczestniczek i uczestników na różnych etapach projektu „Kucharz Doskonały”



Zródło: opracowanie własne, n=256

■ poziom wiedzy i umiejętności przed projektem
 ■ poziom wiedzy i umiejętności po projekcie



Jednocześnie uczestniczki i uczestnicy wskazali obszary, w których poziom kompetencji jest jeszcze do uzupełnienia mimo faktu, że po zakończeniu udziału w projekcie zadeklarowali wyraźny wzrost wiedzy i umiejętności. Pod względem średniego poziomu wiedzy i umiejętności najniżej oceniona została wiedza na temat etnobotaniki w kuchni (średnia ocen 4,06).

Analizując zmiany w wiedzy i umiejętnościach, warto wskazać obszary, w których przyrost kompetencji był wyraźnie dostrzegany, te, w których był dostrzegany mniej wyraźnie. Na podstawie przeprowadzonych badań ewaluacyjnych należy stwierdzić, że projekt szczególnie poprawił znajomość receptur potraw historycznych (średni przyrost o 1,91 punktu) oraz wiedzę i umiejętności w zakresie rekonstrukcji i adaptacji potraw regionalnych i historycznych do nowoczesnych warunków technicznych przygotowania żywności (średni przyrost o 1,90 punktu). Nauczycielki i nauczyciele odczuli również zdecydowany wzrost umiejętności wykorzystania elementów etnobotanicznych w kuchni (średni przyrost o 1,71 punktu), znajomości tradycyjnych, historycznych technik kulinarnych (średni przyrost o 1,71 punktu) oraz umiejętności przygotowania potraw opartych na oryginalnych recepturach historycznych (średni przyrost o 1,70 punktu).



Wykres 2. Zmiany w kompetencjach uczestniczek i uczestników projektu „Kucharz Doskonały”



Źródło: opracowanie własne, n=256

Z uwagi na wysoki poziom wiedzy początkowej najniższy przyrost wiedzy respondenci odczuli w odniesieniu do znajomości przepisów BHP w kuchni (średni przyrost o 0,39 punktu). W przypadku pozostałych ocenianych kategorii średni przyrost kompetencji wyniósł co najmniej 1,24 punktu. Zdaniem nauczycielek i nauczycieli jednym z następstw udziału w projekcie jest odczuwalny wzrost wiedzy i umiejętności na temat dziedzictwa kulinarnego Polski. Badani, mając możliwość swobodnej, subiektywnej oceny posiadanych kompetencji z zakresu kuchni historycznej, tradycyjnej i regionalnej, przyznali, że wszelkie działania podjęte w ramach Projektu przyczyniły się do ich znaczącego wzrostu.

Merytoryczna wartość projektu w recepcji uczestniczek i uczestników

Wyniki uzyskane po przeprowadzeniu ankiet zostały potwierdzone w trakcie wywiadów. Badane osoby podczas badań z wykorzystaniem techniki wywiadu wskazywały na różne obszary wiedzy i umiejętności, które zostały udoskonalone w trakcie realizacji praktyk. Kolejna część niniejszej analizy będzie poświęcona refleksjom, jakie nauczycielki i nauczyciele formułowali w trakcie wywiadów grupowych realizowanych w ramach badań ewaluacyjnych, w odniesieniu do posiadanych przez nich kompetencji z zakresu polskiego dziedzictwa kulinarnego.



Nauczycielki i nauczyciele, wskazując na wartość projektu, odnosili się do jego warstwy merytorycznej. Zakres wiedzy i umiejętności objętych programem praktyk stanowił jeden z zasadniczych elementów zachęcających nauczycielki i nauczycieli do uczestniczenia w projekcie. Rozmówczyni i rozmówcy odpowiedzieli pozytywnie na ofertę wnioskodawcy ze względu na to, że zasadnicza myśl opisywanego przedsięwzięcia edukacyjnego – troska o dziedzictwo kulinarne Polski – była im bardzo bliska, ale jednocześnie mało znana i w ich opinii zaniedbana na rzecz tradycji innych krajów i kręgów kulturowych.

Chęć zdobycia nowych wiadomości, umiejętności, poznania kuchni historycznej. Coś nowego potem wprowadzenia do swojej szkoły, w pracy z uczniami, wzbogacamy o takie spotkania. Przenosimy to, czego się nauczymy, na nasz lokalny teren i w ten sposób nasi uczniowie zdobywają wiedzę. Również u nas w szkole podręczniki są nastawione, opisują bardzo dokładnie kuchnię włoską, francuską, a bardzo mało jest takiej kuchni regionalnej i polskiej, albo jest to bardzo po macoszemu traktowane, w takich skrótach. Nawet do tej pory nie było żadnego projektu na temat dziedzictwa kulinarnego i kuchni regionalnej, tradycyjnej. Nic o recepturach, o potrawach. Co skłoniło do tego, żeby przystąpić do tego właśnie projektu. Tym bardziej, że życie tak płynie w bardzo takim tempie szybkim, prawda? Zapominamy, że jest coś takiego jak kuchnia



staropolska, czy polska. Żyjemy na fast foodach, zwłaszcza nasze dzieci. Ja też jestem, myślę o tym, że właśnie aspekty zdrowotne. Tak, motywowały.

Poszerzenia wiedzy, zdobycia nowych umiejętności, zdobycia nowych technik i w ogóle zapoznanie się z tym okresem w naszej historii kulinarnej, dawniejszym.

To znaczy jak jeszcze mogą coś powiedzieć. Jesteśmy teraz, wkroczyliśmy do Unii, wstąpiliśmy, to jest staliśmy taką jedną, wielką wioską globalną. I wtedy odzywa się ten humanitaryzm nasz, ta polskość i ta tradycja. Właśnie tym bardziej my chcemy uzyskać coś w Unii. To jest nasz, to jest polskie i dzięki takim warsztatom dowiadujemy się o kuchni historycznej.

Mimo doświadczenia zawodowego badanych osób oraz ich gruntownego wykształcenia kuchnia tradycyjna, historyczna pozostawała im nieznaną lub była znana tylko w wersji szcątkowej. Uczestniczenie w projekcie wzmocniło ich kompetencje zawodowe dotyczące tradycji kulinarnej. Warto zaznaczyć, że nauczycielki i nauczyciele zyskali nie tylko wiedzę i umiejętności bezpośrednio związane z kuchnią historyczną. Dzięki uczestniczeniu w praktykach udoskonalili swoje kompetencje zawodowe wykraczające poza specyfikę projektu.

Nauczycielki i nauczyciele biorący udział w projekcie mają za sobą wieloletnie doświadczenie zawodowe. Mimo tego w dziedzinie kulinariów było nadal wiele elementów nie dość przez nich poznanych. Badane osoby wskazywały, że na praktykach zyskały kontakt z takimi sferami pracy kucharzy, które wcześniej pozostawały im nieznanymi.

Wszystkie potrawy same wykonywałyśmy pod okiem fachowców. Bo my uczymy, uczymy praktycznych umiejętności, sami nie mając dostępu do takiej wiedzy, prawda? Do takich, żeby wypróbować pewnych rzeczy, bo nie wszystko da się wyczytać, tak?

Miałyśmy, dlatego mówię można było się wykazać, poszerzyć jakieś tam elementy. Niektóre rzeczy, które były nam gdzieś tam obce zostały zgłębione. I powiem szczerze zetknęłam się z paroma elementami właśnie w kuchni, które gdzieś tam podciągnęłam, bo miałam z tym problem. Myślę, że takie praktyczne fajne zajęcia są potrzebne. Mówię, że teorię to można z książek doczytać, a tutaj praktyka jednak czyni mistrzem.

Rozmówczynie i rozmówcy wskazywali na to, że dzięki udziałowi w projekcie mieli szansę uzupełnić swoje kompetencje w tych dziedzinach, które sprawiały im trudność i były przez nich mało rozpoznane. Jedna z cytowanych powyżej osób twierdzi, że bezpośrednio zaangażowanie w prace kulinarne oddziałuje na te kompetencje, których nie da się uzupełnić kwerendą biblioteczną. Podobne refleksje były formułowane przez inne badane osoby. Twierdzą one, że teoria, także ta z zakresu dziedzictwa





kulinarnego, jest dostępna. Jej poznanie umożliwia lektura. Inaczej jest z praktycznym aspektem kompetencji. Chęć uzupełnienia braków w tym zakresie wyznaczała priorytety aktywności uczestniczek i uczestników projektu podczas praktyk.

Poznania tradycyjnych receptur. Sporządzania potraw, tych co zanikają. Techniki sporządzania. Poznanie szefów kuchni dużo dam daje, ponieważ nie zawsze mamy styczność z takimi ludźmi, zawodowo pracującymi. My jesteśmy bardziej teoretykami w szkole, natomiast ta praktyczna strona bardzo nam się podobała. No wymiana też jakiś tam doświadczeń na pewno. Nawet między nimi, między nami, nie tylko właśnie między kucharzami.

Żądza wiedzy. Żądza wiedzy. Znaczący ten temat akurat jest mało dostępny praktycznie i chcielibyśmy zgłębić go i poznać opinie innych ludzi w ogóle w kontekście, prawda, tutaj, fachowców też. Zapoznać się bliżej z tym tematem, który jest nam niezbędny też w pracy, bo też mamy taki program, materię do zrealizowania. W obecnych czasach, terażniejszości, ważne jest ustawiczne kształcenie. Wszystko idzie do przodu i my z racji swojego zawodu i kształcenia młodych ludzi chcemy być na topie, żyć w tej współczesności i uczyć się czegoś nowego. Takie warsztaty, takie projekty umożliwiają nam to. Do tej pory nie mieliśmy takich możliwości, żeby praktycznie się dokształcać.

Niedoskonałość w zakresie technicznych, manualnych umiejętności bezpośrednio związanych ze sztuką kulinarną była odczuwana przez badane osoby na początku realizacji projektu. Twierdziły one, że chęć doskonalenia kompetencji była ważnym powodem uczestniczenia w praktykach. Ich oczekiwania w tym zakresie zostały spełnione. Nauczycielki i nauczyciele w trakcie wywiadów prześcigali się w wymienianiu konkretnych czynności, jakie wykonywali podczas praktyk i jakie przestały stanowić dla nich novum.

Ja się wzbogaciłam strasznie, ponieważ pierwszy raz w życiu trybowałam kurczaka. Sama osobiście od A do Z.

Ja myślę, że te praktyki tutaj nabyły umiejętności, jeżeli chodzi o mnie, o patroszenie ryb, o filetowanie ryb. Myślę, że to ciekawe były te zajęcia. Chodzi o całą tematykę ryb.

Dziczyzna. Z tym nie miałam wcześniej styczności. Tu właśnie był i dzik, i jeleni był.

Pewne elementy tam łączenia czy sosów jakiś tam i innych, które zostały dodatkowo pokazane. Czy wykorzystania właśnie takich półtuszek króliczych, bo to się nie zaczęło zdarza, żeby z takich elementów korzystać na lekcji. Czy nawet te elementy dziczyzny.

Ja również poszerzyłam swoją wiedzę na temat w ogóle kuchni właśnie staropolskiej. Można było poznać receptury i jak koleżanka między innymi poszerzyłam swoją wiedzę w tematyce ryb.

Dużo nowych rzeczy się dowiedziałyśmy, rzeczy, o których nie mieliśmy nawet pojęcia, jakieś tam na przykład rośliny, których nazwy dla nas były zupełnie obce. Jakiś topinambur, prawda, to dla nas wszystkich wielkie oczy, a tu się okazuje, że jest to stara roślina, która u nas była od wieków uprawiana kiedyś i wykorzystywana, i wracamy do tego. I jest dużo, i wiele innych takich jeszcze przykładów można by tutaj podawać.

Szczególnie pod kątem praktycznym mamy tutaj, miałyśmy okazję popracować pod okiem szefów, pokazywali nam różne tajniki i dzięki temu my to zapamiętamy, przekazujemy później w naszej pracy, będziemy to wykorzystywać. Na pewno wykorzystam w przyszłości rośliny, które uprawię sama, ponieważ no do tej pory nie zwracałam na to aż tak uwagi.

Oczywiście. Samo krojenie, no sposób, techniki krojenia. Nazewnictwo, które panuje w hotelach, my tego w książkach technologicznych nie mamy jednak. Oni posługują się innym słownictwem niż teraz. Nowe metody obróbki cieplnej. Sposoby podawania potraw, dekoracji.

Naturalnie, cały czas o tym mówimy, prawda, że to wszystko, co żeśmy tutaj uzyskały, jest do przekazania młodzieży i dla nas. Pozwala silnie stanąć na nogach wobec takich lekcji. Tak, więcej pewności siebie. Wartości w stosunku do własnej osoby. Też wiemy, o czym mówimy w danym momencie. Możliwość przygotowania tematów w oparciu o podaną literaturę, tutaj z którą się spotkałyśmy. Nowe receptury.

Poza tym jeszcze w trakcie realizacji tych zajęć, które mieliśmy praktycznych przy sporządzaniu tych potraw staropolskich, też troszkę i nowych technik, technik na przykład kaczewnik, który robiliśmy. Taka mało znana potrawa i, i właśnie sama technika wykonania też troszeczkę inna niż. I nazw sporo było

właściwie też takich nowych, które, choćby pierogi każdy robi, ale że dzyndzałki, to nie wiedzieli co to jest, prawda. I się okazało no warmińska z regionalnej kuchni, dzyndzałki warmińskie – rarytas.

Nauczycielki i nauczyciele wskazują na wszechstronne wsparcie merytoryczne, jakie otrzymali podczas praktyk. Wzbogacenie repertuaru technik manualnych oraz zasobów receptur cieszy badane osoby. Początkowy krytycyzm dotyczący własnych kompetencji, zwłaszcza pragmatycznych, podczas wywiadów końcowych został zastąpiony radością, a nawet entuzjazmem zrodzonym ze świadomości zmian, jakie zaszły w umiejętnościach i wiedzy. Osoby uczestniczące w projekcie doświadczyły pracy w realnych warunkach funkcjonowania przedsięwzięć gastronomicznych i dzięki temu, jak powiedziała jedna z badanych, bezpośrednio partycypowały w procesach kulinarnych, czego wiele z nich nigdy wcześniej nie miało okazji zaznać.

Można powiedzieć, że to jedyny projekt, gdzie naprawdę przez dziesięć dni aktywnie uczestniczyliśmy w zajęciach.

Wręcz zwracano uwagę, teraz robimy coś istotnego, proszę tutaj się skupić, jak ktoś chce. I wtedy przerywałyśmy swoją pracę, podchodziliśmy i patrzyliśmy, jak to jest wykonywane.

A poza tym przybliżyła nam pracę w gastronomii hotelowej, w hotelu, bo my mało mamy do czynienia. Takie kulisy zostały odkryte, o których właściwie się nie mówi, nie wyczyta nigdzie, w żadnej książce. Trzeba podkreślić jeszcze, że projekt „Kucharz Doskonały” był zorganizowany w sposób taki profesjonalny, ciekawy, dobrze był przeprowadzony i wdrożony.

Ja przyszedłam na ten projekt, bo ja miałam bardzo małą wiedzę na temat kuchni szczególnie praktyczną, nie a zwłaszcza że teraz dostałam czwartą klasę i po prostu chciałam się przygotować. I bardzo mi zależało, żeby być na tym projekcie. Bo jest łatwiej mi prowadzić lekcje teraz, tak, jest to w czwartej klasie. Tak, bo to się widzi, czuje, wie. Tak, czuje się pewniej. Praktycznie. No i poza tym jeszcze mieliśmy do czynienia z ciekawymi ,ludźmi, osobami, osobami, które prowadziły zajęcia, mistrzami w zawodzie. Pracownie niedostępne, tak. I produktami takimi jak świeże ryby, gdzie różnorodność tych ryb no kupujemy w sklepie wyfiletowane. Tutaj na przykład ściągaliśmy skórę z węgorza, czyli od A do Z. Najpierw tego węgorza pozbawialiśmy śluzu, czego w trakcie zajęć praktycznych z młodzieżą nawet nie robimy.

Oczywiście, dlatego my cały czas podkreślamy, że dzięki temu, że my praktycznie uczestniczyliśmy, to dużo wniosliśmy w swoje życie zawodowe i przekażemy uczniom, będziemy przekazywały. Z drugiej strony poznałyśmy to.

Nauczycielki i nauczyciele biorący udział w projekcie dostrzegają liczne zmiany w zakresie własnych kompetencji zawodowych. Są przeświadczeni o tym, że zdobyta wiedza i umiejętności zostaną przez nich wykorzystane w pracy w szkole. Ze względu na to, że między realizacją praktyk a egzaminem końcowym była przerwa, nauczycielki i nauczyciele mieli okazję zastosować między innymi nowe receptury jeszcze przed zakończeniem projektu.

Ja już to wykorzystałam w praktyce. Więc bardzo się cieszę, że się nauczyłam akurat tego królika, bo mogę teraz to śmiało pokazać dzieciom, bo wiem jak to zrobić praktycznie, a nie tylko z książki, tak. Także to rewelacja.

Osoba cytowana powyżej zdobyłą wiedzę przekazywała młodzieży szkolnej na bieżąco w trakcie trwania projektu. Wskazuje ona także na inną istotną wartość, jaką niesie ze sobą opisywane przedsięwzięcie edukacyjne – komfort, jaki daje pewność siebie wynikająca ze wzrostu kompetencji.

Badane osoby deklarowały realizację treści dydaktycznych z uwzględnieniem nowo zdobytej wiedzy i nowych umiejętności. Część spośród nich widziała problemy z tym związane, wynikające z ograniczonych możliwości zmian w zakresie programu nauczania, który jest czymś stałym, obligującym nauczycielki i nauczycieli do podejmowania w toku lekcji ściśle określonych treści. Mimo tego uczestniczki i uczestnicy dostrzegają szanse na wprowadzenie elementów kulinarnej tradycji do pracy z młodzieżą.

Oczywiście wykorzystamy. One są w programie na dzień dzisiejszy, ale możemy wzbogacić, prawda? Wzbogacić i receptury dostałyśmy, które można też wprowadzić, których czasami nie ma też, których nie znaliśmy, a w tej chwili mamy możliwości rozszerzenia jednak tej wiedzy.

Tak, jak najbardziej. Jak najbardziej wprowadzę do warsztatu pracy. Jest to uzależnione od programu nauczania prawda, jeżeli chodzi o szkołę.

Rozmówczynie i rozmówcy dostrzegają różny zakres możliwości wprowadzenia receptur i składników do pracy w szkole. Część z nich dostrzega mniejsze szanse na wykorzystanie wszystkich poznanych przepisów. Według nich czynnikiem ograniczającym zakres transferu nowej wiedzy jest między innymi program nauczania, który narzuca określony materiał dydaktyczny, a który nauczycielki i nauczyciele muszą realizować.

Elementy na pewno wprowadzę. Tylko tak jak mówię, na pewno nie będzie to jakiś tam dział całociowy, bo na to nie pozwalają programy szkolne, jesteście tym obwarowane. Ale z pewnością gdzieś tam, przy każdej okazji warto do tego się odnosić i warto do tego wracać, i tym się podpierać w pracy dydaktycznej.

Antidotum na taką sytuację jest kreatywność i przedsiębiorczość badanych osób, które widzą możliwość realizowania poszczególnych elementów programu praktyk w codziennej pracy, także tej wyznaczonej przez program dydaktyczny szkoły.

Ale to przy okazji różnych potraw wychodzi samo. Po prostu wprowadzając i omawiając program standardowy szkolny wprowadza się elementy przy okazji, które zahaczają o te rośliny używane kiedyś.

Na razie nie zastanawiałam się tak do końca, ale też młodzieży wprowadzałam takie elementy przy tych kuchniach regionalnych. Wykorzystujemy te przepisy tak samo na tych zajęciach kwalifikacyjnych.

Przepisy na pewno po pewnej modyfikacji pojawią się w naszym menu w formie lekcji otwartej. I pewnie będą przyjęte z wielkim entuzjazmem niektóre. Natomiast niektóre będą tylko w formie ciekawostki dla uczniów.

Nauczycielki i nauczyciele planują różny zakres wprowadzania nowo poznanych receptur i składników w pracy z uczniami. Podczas realizacji zadań projektowali swoją przyszłą pracę z uwzględnieniem wiedzy o kuchni historycznej i tradycyjnej. Wprowadzenie jej elementów jest według nich możliwe między innymi na zajęciach dodatkowych i w czasie konkursów.

To znaczy ja z uczniami prowadzę zajęcia dodatkowe w formie kółka zainteresowania. I przez cały rok staramy się zbierać zioła. Nie ukrywam, że w ogrodzie też wiele z tych ziół sadzimy, tak żebyśmy potem mogli je wykorzystywać na różnych lekcjach.

Oczywiście, że tak. Mogę nawet powiedzieć, że wykorzystałam w konkursie jedną z potraw, które przerehabiliśmy tutaj na praktykach i uczeń w Krakowie zdobył trzecie miejsce. I to mogę się pochwalić. Roladę z królika, tylko zmodyfikowaliśmy i dodaliśmy jeszcze konfitury ze śliwek węgierek, ponieważ to był konkurs małopolski, kuchnia tradycyjna. A śliwka węgierka w tamtych stronach to wiadomo, i łącka, i śliwka suszona, więc dodaliśmy taki motyw regionalny. Ale efekt był bardzo dobry.

Ja na przykład zaplanowałam ten dział kuchni historycznej w formie projektu, gdzie będzie włączona duża część nauczycieli uczących na przykład historii, biblioteka, również Internet i taki projekt wspólny zrobiony, gdzie efektem będzie pokaz pracowników pracowni cukierniczej, kuchni i wszystko razem w formie prezentacji dla całej szkoły

Powyższe cytaty wskazują na to, że nauczycielki i nauczyciele już w trakcie realizacji projektu poszukiwali możliwości wykorzystania nowej wiedzy i umiejętności. Zostaje ona włączona nie tylko w zasadniczy nurt pracy dydaktycznej, ale także stwarza wiele możliwości aktywizowania uczennic i uczniów poza zajęciami szkolnymi. Ostatnio cytowana osoba zaplanowała bardzo ambitny projekt, do którego zamierza włączyć swoje koleżanki i kolegów, także tych, których domeną są przedmioty ogólnokształcące. Wydaje się, że projekt wzbudził entuzjazm nauczycielek i nauczycieli oraz rozbudził czy podsycił w nich zapał do pracy.

One są wprowadzane cały czas, bo jest taki dział. I ten dział to jest koncepcja nauczyciela, jak to przygotuje, bo wiadomo. Trzymanie się standardów w książce przez dwadzieścia lat to też nuda człowieka zżera, w związku z tym trzeba warsztat pracy wzbogacać, tak. Dlaczego nie o takie elementy?

Nowo poznane przepisy i składniki dały nauczycielkom i nauczycielom szansę na wzbogacenie warsztatu pracy i – jak się zdaje – uniknięcie nudy i rutyny, które mogą się pojawić po latach pracy. Nowości wprowadzone przez trenerów i opiekunów podczas praktyk, poznanie stylu pracy praktyków, wzmocnienie kompetencji nauczycielek i nauczycieli sprawiły, że obowiązki zawodowe zyskały inny wymiar.

Nauczycielki i nauczyciele bardzo wysoko ocenili swój pobyt na praktykach. W ich opinii projekt był doskonałą okazją do podniesienia poziomu wiedzy i umiejętności zawodowych.

Zdecydowanie zdobycie większej świadomości. Przyrost wiedzy na pewno. Przede wszystkim pod kątem praktycznym, wykonania tego, tak. Z książek można się dowiedzieć. Może nie na poziomie celującym, tak, ale wysoki. Przychodząc tu był tak, niski i jest wysoki, tak.

Doskonalić się, doszkalać. Ja akurat mimo sporego stażu w tym zawodzie dopiero zaczynam pracę z grupą gastronomiczną. A więc akurat pod tym względem dużo to mi dało. Znaczący się dla mnie to dużo dało akurat. Wiele takich rzeczy, których nie wiedziałam, też do końca nie wiedziałam gdzie szukać. I wzbogaciłam na pewno te receptury troszeczkę. Wzbogaciłam moje menu dla tych uczniów, jakieś pomysły.

No na pewno praktyczne. Bo przez praktykę szybciej sobie utrwalamy tą wiedzę. No i przekazywana wiedza też jakoś nas uzupełnia, tą którą mamy, tą wiedzę.

Możliwość bezpośredniego zaangażowania w prace kulinarne, współpraca pod opieką profesjonalnych kucharzy, a także poznanie nauczycielek i nauczycieli z innych ośrodków to dodatkowe wartości, równie cenne i atrakcyjne dla osób uczestniczących w projekcie jak podniesienie poziomu wiedzy i umiejętności zawodowych z zakresu dziedzictwa kulinarnego. Także one składają się na pozytywną ocenę doświadczeń, jakich źródłem było opisywane przedsięwzięcie edukacyjne.

Bo tutaj miałyśmy kontakt właśnie, opiekowali się nami kucharze, którzy pracują w zawodzie. I rzeczywiście tą naszą teoretyczną wiedzę mogliśmy tutaj skonfrontować, z tą praktyczną wiedzą. I tutaj rzeczywiście była duża korzyść z tego.

Spotkanie z nauczycielami z różnych regionów. Wymiana doświadczeń. Miłe spędzenie czasu. A jakieś może źródła do późniejszej pracy w szkole? Oczywiście, jak będą konkursy w szkołach, to wspólne zapraszanie, wymiana uczniów, także będzie współpraca dalsza.

Każdy projekt przydatny, wartościowy. Nie tylko poznaliśmy wspaniałych szefów kuchni, ich wiedzy i umiejętności, ale również wymieniliśmy między sobą doświadczenia, które posiadamy również. Pogłęбилиśmy na pewno je. Czyli człowiek najwyższą wartością, tak? Najlepszą inwestycją. „Najlepszą inwestycją”, mamy na fartuchach napisane.

Zajęcia były bardzo atrakcyjne i było widać tą komunikatywność właśnie z szefami, także. Tak, to było na co dzień. Niekiedy trwały do późnych godzin wieczornych, kiedy właściwie już z sił opadałyśmy, ale sposób prowadzenia angażował przynajmniej. Trzeba również dodać, że szefowie bardzo chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami, dzielili się swoją wiedzą, nawet tajnikami.

Opisywany projekt jest w percepcji badanych osób wartościową formą doskonalenia zawodowego. Nauczycielki i nauczyciele biorący w nim udział oceniali swoje zawodowe kompetencje z zakresu dziedzictwa kulinarnego bardzo nisko. Zwłaszcza umiejętności praktyczne były, w ich opinii, na szczególnie niskim albo niezadowalającym poziomie. Projekt umożliwił pracę pod okiem doświadczonych praktyków – szefów kuchni – dzięki temu stworzył szansę na udoskonalenie umiejętności zawodowych nauczycieli i nauczycielek bezpośrednio związanych z pracą w gastronomii. To dodatkowa wartość projektu, choć w recepcji badanych osób niezwykle ważna, a nawet równie ważna jak pozyskanie wiedzy i umiejętności wynikających ze specyfiki merytorycznej opisywanego przedsięwzięcia. Tradycje kulinarne nie były dobrze znane badanym osobom. Wycinkowe, szcztątkowe informacje połączone z niskim poziomem umiejętności w tym zakresie sprawiły, że nauczycielki i nauczyciele przyjęli ofertę dokształcania poprzez praktykę. Ich oczekiwania zostały spełnione. Wszyscy badani wskazywali na to, że projekt poszerzył ich horyzonty w odniesieniu do kuchni historycznej i tradycyjnej. Kontakt z nowymi produktami i surowcami, często nigdy wcześniej niespotkanymi

potrawami i recepturami był możliwy dzięki zorganizowaniu praktyk ukierunkowanych na kuchnię tradycyjną i regionalną. Nauczycielki i nauczyciele zyskali nową perspektywę w postrzeganiu możliwości realizacji programu nauczania. Już w trakcie trwania projektu zastanawiali się, jak nowo zdobytą wiedzę i nowe umiejętności wykorzystać w pracy z młodzieżą i wprowadzić do zajęć szkolenych. Kontakt z nowymi przepisami, praca pod okiem doświadczonych szefów kuchni, a także współpraca z koleżankami i kolegami z różnych stron Polski spowodowały ożywienie intelektualne i chęć wprowadzenia zmian do własnej praktyki nauczycielskiej.

Można zatem powiedzieć, że projekt spowodował wzrost kompetencji zawodowych nauczycielek i nauczycieli oraz zwiększył ich motywację do wykonywania obowiązków zawodowych i kreatywność w tym zakresie. Doświadczenie uczenia się poprzez udział w praktykach było bardzo budujące. Wzbudziło entuzjazm i zapał do twórczej pracy z uczniami i uczennicami. Wydaje się zatem, że opisywane przedsięwzięcie przynosi coś więcej niż efekty zamierzone przez wnioskodawcę, a opisane w postaci celów projektu. Działa ono w sposób, który trudno przecenić ze względu na jego humanistyczny charakter. Należy podkreślić, że wartością opisywanego przedsięwzięcia edukacyjnego jest nie tylko wzrost zawodowych kompetencji uczestniczek i uczestników, lecz także wzmocnienie w nich motywacji do stałego modyfikowania i udoskonalania metod pracy z młodzieżą.



13. ZAŁĄCZNIK NR 1 – WZÓR DZIENNICZKA PRAKTYK PO WALIDACJI.

DZIEŃ 1	DATA:
	CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:

PRZYGOTOWANE POTRAWY:

MENU 1:	MENU 2:

POMYSŁY NA ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE:

OPIEKUNOWIE PRAKTYK:

CZYTELNE PODPISY:

OPIEKUNOWIE PRAKTYK	UCZESTNIK/UCZESTNICZKA PRAKTYK

DZIEŃ 2	DATA:
	CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:

PRZYGOTOWANE POTRAWY:

MENU 1:	MENU 2:

POMYSŁY NA ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE:

OPIEKUNOWIE PRAKTYK:

CZYTELNE PODPISY:

OPIEKUNOWIE PRAKTYK	UCZESTNIK/UCZESTNICZKA PRAKTYK