



HANNA LIS

PAWEŁ LIS

KUCHNIA SŁOWIAN

CZYLI O POSZUKIWANIU DAWNYCH SMAKÓW

NASZA KSIĘGARNIA



JAK ZAJRZEĆ SŁOWIANINOWI DO GARNKA?

W Polsce niestety do rzadkości należą znaleziska pozostałości wczesnośredniowiecznych potraw zachowanych np. w naczyniach. Bodaj najbardziej znanym takim odkryciem są resztki zwęglonego chleba znalezione w Gieczu. Cóż, Polska to nie Chiny... Chińska kuchnia, tak bardzo spopularyzowana na całym świecie, może poszczycić się tradycjami w tym względzie gdzie indziej nieosiągalnymi. Za panowania dynastii Han, około połowy II wieku p.n.e., w okazałym grobowcu pochowano Xin Zhui, żonę lokalnego władcy z prowincji Dai. Na życie w zaświatach została wyposażona między innymi w gotowe potrawy w naczyniach opatrzonych etykietami z ich nazwami i składnikami. Co ciekawe, pośrednią przyczyną jej śmierci mogło być... przedjedzenie się arbuзами – ponad setkę pestek tych owoców znaleziono w jej przewodzie pokarmowym.

Skoro więc w garnkach odkrywanych w trakcie wykopalisk słowiańskich nie zachowało się wiele albo prawie nic, należało znaleźć inny sposób, aby odpowiedzieć na pytanie, co w nich gotowano. Okazało się, że jeśli nie „przemówi” zawartość garnka, może to uczynić sam garnek.

W porowate ścianki ceramicznego naczynia podczas jego użytkowania bardzo szybko wnikają substancje organiczne, których ślady można zbadać nawet po tysiącach lat. Nowoczesne metody badawcze umożliwiły nam sprawdzenie, jakiego rodzaju produkty spożywcze w tych naczyniach były przygotowywane bądź przechowywane. Wysłaliśmy do laboratorium Politechniki Łódzkiej osiem próbek wczesnośredniowiecznych naczyń, odkrytych w Chodliku i Żmijowiskach. Analizy przeprowadzone przez doktor Joannę Kałużną-Czaplińską przyniosły bardzo interesujące wyniki. Bez wątplenia stwierdzono, że jedno z naczyń z Chodlika miało kontakt z mięsem ssaków. Obecność w menu mieszkańców grodziska produktów pochodzących z hodowli zwierząt może sugerować prawdopodobny kontakt tego naczynia także z tłuszczem mlecznym. Nie można też wykluczyć jego styczności z tłuszczem pochodzenia roślinnego, zawartym w ziarnach np. szarlatu siniego. O udziale w kuchni słowiańskiej produktów roślinnych pochodzących z uprawy lub zbieractwa świadczyć może drugie naczynie. Skład zachowanych w nim substancji organicznych wskazuje na kontakty z tłuszczem roślinnym pochodzącym być może z maku lekarskiego oraz z pożywieniem przygotowywanym z marchwi zwyczajnej i bliżej nieokreślonych gatunków szczawiu, rdestu czy barszczu zwyczajnego, a więc typowych produktów zbierackich. Kolejne naczynie również mogło mieć styczność z dziko rosnącymi roślinami jadalnymi, najprawdopodobniej korzeniowymi i bulwiastymi oraz jagodami. Ostatnie naczynie nie dostarczyło wielu informacji poza przypuszczeniami o jego stosowaniu do przetwarzania produktów mlecznych. Obserwacją godną odnotowania, choć spodziewaną, jest także wykrycie w analizowanych próbkach naczyń z Chodlika substancji mogących świadczyć o tym, że surowce spożywcze, z którymi miały kontakt, były w nich przetwarzane poprzez ogrzewanie. Analizy próbek czterech naczyń z osady w Żmijowiskach wykazały, że w diecie ich mieszkańców obecne były owoce jagodowe, rośliny korzeniowe, warzywa, orzechy i różne nasiona. Menu uzupełniało mięso, przy czym warto dodać, że oprócz mięsa ssaków spożywano także ryby. Na uwagę zasługuje to, że w próbkach nie zachowały się ślady pokarmów zbożowych, które przecież bezspornie były podstawą słowiańskiej diety. Wyjaśniają to pośrednio wyniki analiz naczyń, które stosowaliśmy w czasie naszych eksperymentów – już po pięciu latach biomarkery zachowane w naczyniu, w którym gotowano kaszę, stały się bardzo mało czytelne, co świadczyć może o minimalnej wręcz ich trwałości.

Wnioski z przeprowadzonych analiz nie są może zbyt precyzyjne ani nawet odkrywcze, ale dzięki nim zyskaliśmy potwierdzenie, jakie surowce spożywcze były stosowane w kuchni wczesnośredniowiecznych mieszkańców Chodlika i Żmijowisk. Bez wątplenia wpisują się one w ogólny model jadłospisu słowiańskiego, rekonstruowany dotychczas jedynie na podstawie źródeł archeologicznych, historycznych i etnograficznych.

„MONTE FIRMY ZOTT”

Od blisko piętnastu lat bierzemy udział w festynach historycznych, organizowanych w różnych częściach Polski. Śmiało możemy powiedzieć, że stoiska prezentujące kuchnię dawną zawsze cieszą się dużym powodzeniem. Ale jakie było nasze zaskoczenie czy wręcz rozczarowanie, kiedy ludzie, widząc gotującą się kapustę z grochem, pytali, czemu gotujemy kapustę z kukurydzą. Prażący się w glinianym garnku jęczmienny pęczak dla wielu był ryżem, wiszący nad ogniskiem i piekący się kawałek mięsa według niektórych się wędził. Musieliśmy cierpliwie tłumaczyć różnicę między wędzeniem a pieczeniem, ale i tak okazywało się, że pewne niuanse są, dla części naszych widzów, nie do rozróżnienia.

Na każdy pokaz wozimy przyprawy wyspane do glinianych dzbanuszków, wystawiamy je, aby każdy mógł powąchać czy spróbować i tym sposobem przekonać się, co nadaje smak naszym potrawom i czego przed ponad tysiącem lat w swojej kuchni mogli w tym celu używać Słowianie. Przyprawy nie są podpisane, więc to też jest poważny sprawdzian dla widzów, którzy rozpoznają zapachy, ale często nie potrafią przypisać im nazw. Jeszcze w 2010 roku wielu ludzi nie rozpoznawało macierzanki, jałowca lub kolendry, mylili kminek z nasionami kopru, a czarnuszki prawie nie znali. Podobnie było z kaszą jaglaną – zdecydowana większość odwiedzających nasze stoisko określała ją jako kuskus, a nawet jako kaszę mannę. Pocięsza nas wszak to, że już po czterech latach widzimy bardzo dużą zmianę w wiedzy kulinarnej publiczności. Czarnuszka nie jest już żadnym zaskoczeniem – wiele osób ją rozpoznaje jako ciekawą przyprawę. Podobnie sprawa się ma z kaszą jaglaną – niejeden rozmówca chwali się, że często je ją w domu.

Niestety, nadal rozczarowuje poziom wiedzy Polaków o zbożach! Podstawowe pytanie, jakie zadajemy rozmówcom, brzmi: „Jakie produkty dominowały w kuchni naszych przodków?”. Powierzchnowa znajomość tematu sprawia, że najczęściej pada odpowiedź: „Mięso”. Jesteśmy w stanie to zrozumieć, nasze wyobrażenia o polowaniach i obfitości zwierząt żyjących w tamtych czasach mogą wprowadzać w błąd. Prostujemy to nieporozumienie, tłumacząc, że człowiek od zarania dziejów odżywia się roślinami, mięso zaś traktuje jako uzupełnienie diety. Opowiadając o wczesnym średniowieczu, informujemy, że Słowianie uprawiali takie same gatunki zbóż, jakie i my uprawiamy obecnie. Tu nieoczekiwanie zaczynają się schody... Wydawać by się mogło, że znajomość zbóż to wiedza podstawowa. W dodatku codziennie je jemy. Dorośli nieźle sobie radzą z wymienianiem ich nazw, dzieci już niekoniecznie. Ale – o zgrozo! – kiedy prezentujemy kłosa i prosimy o ich nazwanie, to wszyscy mają problem nawet z rozpoznaniem tak charakterystycznych odmian jak pszenica czy owies.

Oto smutny znak naszych czasów. Obecnie wszyscy doskonale rozpoznajemy logotypy i marki różnych firm, w tym spożywczych, nie rozpoznajemy natomiast podstawowych roślin, z których zrobione jest jedzenie. Ufamy produktom sterylnie zapakowanym w plastikowe opakowania i przetworzonym w wielkich fabrykach, boimy się natomiast zjeść roślinę zerwaną na łące. Wszak nie ma ona zaznaczonej daty przydatności do spożycia ani żadnego atestu.

Już ponad dwadzieścia lat temu nasz syn domagał się zakupu smakołyku, mówiąc: „Mamo, kup Monte firmy Zott”. A przecież mógł powiedzieć: „Mamo, kup mi ten pyszny deserek z mlekiem i kakao...”.



PRZEPISY

Zapraszamy do wędrówki po świecie słowiańskich potraw, które w sposób jak najbardziej namacalny i – mamy nadzieję – smakowity pozwolą zbliżyć się do kultury kulinarnej wczesnośredniowiecznej Słowiańszczyzny. Pamiętajmy jednak, że choć u podstaw odtwarzania receptur tych potraw, a przede wszystkim ich smaków, leży archeologia doświadczalna – a może właśnie dlatego – nigdy nie będziemy mieć pewności, że takie potrawy przyrządzano i jadano. Chcieliśmy pokazać możliwości wykorzystania produktów spożywczych, jakimi dysponowali Słowianie, do zaspokojenia głodu, zadbania o prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wprowadzenie pożywienia do sfery obrzędów i wierzeń. Zadanie to nie było łatwe, bo ilekroć ponosiła nas kulinarna fantazja, tylekroć – w trosce o rzetelność – w realiach osadzać nas musiało wędzidło wiedzy archeologicznej.

Zamieszczone w tej książce przepisy są więc nie tylko odtworzeniem receptur potraw, o których wiemy, że były przyrządzane, lecz przede wszystkim dokumentacją poszukiwań różnorodności pokarmów i smaków, jakie nasi przodkowie spożywać mogli. Właśnie ten aspekt zawsze najbardziej interesuje gości festynów, w których uczestniczymy. To naprawdę fascynująca droga do tego, aby poznać i zrozumieć człowieka kryjącego się za niemymi, materialnymi zabytkami, odkrywanymi przez archeologów podczas wykopalisk. Zapraszamy więc do wkroczenia na tę drogę w myśl maksymy Konfucjusza: „Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi spróbować, a zrozumieć”...



W KWESTII MIAR I WAG UWAG KILKA

„Weźmi kapłona żywego, nalej mu lejkiem w gardło octu winnego, a zawiąż i zawieś przez godzin pięć. Oskub pięknie, ochędoż, upiecz zwyczajnie albo nagotuj jako chcesz” – Stanisław Czerniecki *Compendium Ferculorum* (1683).

Już ten, nieco drastyczny, cytat z najstarszej wydanej w Polsce książki kucharskiej – a w szczególności cztery jego ostatnie słowa – wskazują, że sporządzenie szczegółowych receptur, do jakich przyzwyczyły nas współczesne książki kucharskie, w odniesieniu do kuchni słowiańskiej może być trudne. Problem stanowią przede wszystkim stosowane w recepturach określenia techniki przygotowywania potraw, a nade wszystko objętości i wagi poszczególnych składników. Wynika to z faktu, że w kuchni słowiańskiej pojęcie to zapewne w ogóle nie było stosowane. Choć z wykopalisk znamy wczesnośredniowieczne znaleziska wag szalkowych, a w drugiej połowie XIII wieku na ziemiach polskich pojawiają się pierwsze systemy określające jednostki wagowe, to raczej miały one zastosowanie w wymianie handlowej. W kuchni zaś, jeśli już jakieś miary były wykorzystywane, to zapewne tylko znane każdej gospodyni, na użytek własny określone, miary objętości. Problemem tym zajęła się Roswitha Betzold, odtwarzająca wczesnośredniowieczne pożywienie w Museumsdorf Düppel w Berlinie. W jej przekonaniu podstawową miarą pożywienia w rodzinie był wówczas garnek, który na co dzień służył do gotowania jedzenia. Aby w nim przygotować konkretną potrawę, należało wsypać stosowną ilość choćby kaszy (miała ona zająć tyle miejsca co zwykle), dolać określoną ilość wody (miała odpowiednio przykryć kaszę), a następnie dodać taką jak zawsze liczbę szczypt, garści, łyżek przypraw czy innych składników. Podobnie było z określaniem czasu gotowania lub pieczenia – należało tak długo kontynuować te czynności, „aż będzie dobre”. Pomijając takie zmienne jak np. jakość i wilgotność mąki czy kaszy lub wielkość jajek, a nawet warunki, w jakich odbywa się gotowanie (temperatura powietrza czy wiatr), to przecież każda gospodyni ma własne preferencje smakowe i wie, co lubi rodzina: bardziej słono, z większą ilością ziół, bardziej rozgotowane lub przeciwnie, czyli jak dziś powtarzamy za Włochami, *al dente*. Doświadczenie to (czy wręcz nawet wiedza) przekazywane było z pokolenia na pokolenie, oczywiście ustnie.

Także my w naszych eksperymentach – choć próbowaliśmy w ich dokumentacji określić najważniejsze mierzalne parametry przygotowywanych potraw – stosowaliśmy się do tych zasad. Do podobnego eksperymentowania ze słowiańskimi smakami zachęcamy tych, którzy zdecydują się skorzystać z zawartych w naszej książce przepisów. Informacje o proporcjach poszczególnych składników świadomie ograniczamy do minimum, podobnie jak określenie czasu trwania danych kulinarnych zabiegów. Proponujemy te dane traktować orientacyjnie i bez skrępowania samemu podjąć wyzwanie osiągnięcia jak najlepszego smaku słowiańskich potraw.

KWAS CHLEBOWY

Czterdzieści lat temu napój ten, w charakterystycznych butelkach ze sprężynowym zamknięciem, można było kupić w wielu sklepach, a nawet w budkach z piwem. Później zniknął, ale dziś znów zaczyna się pojawiać na sklepowych półkach. U naszych wschodnich sąsiadów nigdy nie przestał być popularny i powszechnie sprzedawany. Schłodzony wspaniale gasi pragnienie, orzeźwia w upalne dni i ma tę przewagę nad piwem, że nie chce się po nim spać.

**300 g suchego chleba żytniego razowego na zakwasie,
6 l wody,
20 g drożdży,
2 łyżki miodu,
gałązka świeżej mięty**

Opcjonalnie:

rodzynki, sok z cytryny, sok z pomarańczy, melisa, imbir, cynamon (w wersji współczesnej)

Aby kwas chlebowy był dobry, należy używać chleba z mąki razowej żytniej, wypiekane go na zakwasie; powinien być dobrze wysuszony, wręcz podpieczony w piecu. Podpiekając chleb, możemy go nawet zbrązowić – ma to wpływ nie tylko na późniejszy smak napoju, lecz także na jego kolor: od złocistego do ciemnego, palonego.

W czystym naczyniu zalewamy chleb gorącą wodą i zostawiamy na kilka godzin, a nawet na dobę. Jeśli chcemy mieć kwas klarowny, to go nie mieszamy, tylko czekamy, aż woda wyciągnie z chleba smak i zapach oraz ożywi zakwas, który nada kwaśny smak napojowi. Po upływie doby przecedzamy płyn z chlebem przez czyste płótno. Aby uzyskać musujący, orzeźwiający napój, dodajmy drożdże rozpuszczone w szklance ciepłej wody i zostawmy nawet na 48 godzin. Jeśli dodamy za dużo drożdży, kwas może mieć zbyt drożdżowy smak i zapach, bardzo wiele zależy też od użytego chleba, od zawartego w nim cukru i kwaskowości zakwasu.

Do kwasu chlebowego możemy dodać nieco miodu oraz kilka listków mięty, aby poprawić smak i zapach. Odstawiamy na 3–4 godziny, po czym rozlewamy do butelek (nie więcej niż do $\frac{2}{3}$ objętości, gdyż powstały w czasie fermentacji gaz może rozsadzić butelkę). Nasza eksperymentalna plastikowa butelka po wodzie mineralnej zamieniła się w nadmuchany balon, aż strach było poluzować nakrętkę! Butelki przechowujemy w temperaturze pokojowej, w upalne dni zaś przenosimy je do chłodniejszego pomieszczenia. Obserwujemy, jak kwas zachowuje się w butelkach, czasami trzeba odkręcić korek, aby uwolnić nieco gazu. Sprawdzajmy też smak – może trzeba dosłodzić, aby mimo nazwy smak był lekko słodkawy? Po 2–5 dniach kwas powinien nadawać się do picia.

Współczesne wersje kwasu chlebowego mogą być wzbogacone o różne produkty, które nam przypadną do gustu, np. rodzynki, sok z cytryny, imbir, pomarańczę, melisę i cynamon.





PODPŁOMYKI

Niemal na każdym festynie archeologicznym czy historycznym pieczemy podpłomyki. Ta prosta forma chleba jest znana od bardzo dawna. Niektórzy z festynowych gości pamiętają jeszcze kuchnie węglowe z fajerkami i płytą żeliwną. Wspominają, że nie mogło się obyć bez podpłomyków, kiedy ich mamy czy babcie gotowały pierogi lub kluski. Zawsze odrobina ciasta uformowana w cienki placuszek łądowała na rozgrzanej blasze kuchennej i tak powstawało to jakże historyczne pieczywo.

Podpłomyki można wypiekać z różnych gatunków mąki, można też robić mieszanki z mąki w rozmaitych proporcjach – co kto lubi lub jakie ma zapasy w kuchni. Warto jednak wiedzieć, że nie wszystkie zboża zachowują się tak samo: pszenica zawiera gluten i najprzyjemniej się z niej lepi placuszki, żyto, jęczmień i owies są mniej plastyczne, a mąki z prosa czy gryczanej najlepiej używać w mieszankach. Im bardziej oczyszczona mąka, tym ciasto bardziej plastyczne, rozciągliwe. Zawartość otrąb natomiast sprawia, że trudniej się formuje placki – ciasto jest mało elastyczne, może się rozrywać przy rozciąganiu, za to walory zdrowotne takich podpłomyków są zdecydowanie większe, gdyż zawierają one więcej błonnika.

Często podczas pokazów padają też pytania, czy da się podpłomyki zrobić na kuchence gazowej lub indukcyjnej. Otóż tak! Możemy je upiec na suchej patelni żeliwnej lub grillowej. Ciasto lepiej wtedy rozwałkować na cieniutkie placki – szybciej się upieką i lepiej będą przylegały do patelni. Uprzedzamy jednak, że należy włączyć wyciąg kuchenny, no i niestety troszkę brak zapachu ogniska, ale poza tym placuszki wychodzą zupełnie dobre.

My podpłomyki pieczemy na żelaznej blasze nad ogniskiem – wtedy są najlepsze!

**½ kg mąki pszennej razowej,
1–1½ szklanki wody,**

**szczypta kminku i czarnuszki,
sól**

W glinianej lub drewnianej misie mieszamy mąkę, sól, zioła i wodę (można stosować zimną, prosto z kranu, albo mineralną niegazowaną), której dodajemy tyle, aby powstało bardzo plastyczne ciasto – takie jak na pierogi. Wyrabiamy je do momentu, aż łatwo będzie odchodziło od ręki. Lepiej zagnieść ciasto za luźne i dosypywać mąki do uzyskania odpowiedniej gęstości, niż za twarde (jak na makaron). Próby dodawania wody i rozluźnienia raczej się nie powiodą. Ciasto musi być wyrabiane przez 10–15 minut: napowietrzone, elastyczne, wtedy małe placuszki lepiej się rozciągają, są cieńsze, a to sprawia, że łatwiej je upiec tak, aby były chrupiące i złociste.

Podpłomyki pieczemy na płaskim podłożu bez tłuszczu: na leżących w ognisku płaskich kamieniach, najlepiej granitowych, lub w grubej, metalowej misie wspartej na kamieniach. Czas pieczenia jest zależny od temperatury paleniska. Ta czynność wymaga pewnej wprawy. Jeśli temperatura blachy jest za wysoka, placek bardzo szybko się przypala, gdy za niska, podpłomyk schnie, zamiast się piec. Trzeba najpierw wykonać próbę na małym kawałku placka, a dopiero potem piec resztę. Jeśli dobrze wyrobimy ciasto, odpowiednio je napowietrzymy, to podpłomyki urosną i będą wyglądały, jakby były pieczone z dodatkiem drożdży. Niejednokrotnie pytano nas, czy dodajemy jajek i drożdży, bo podpłomyki są takie puszyste, a okazuje się, że cała tajemnica tkwi w dobrym wyrobieniu ciasta.



POLEWKI

Dziś taki rodzaj potrawy kojarzy nam się z zupą, z reguły pierwszym daniem obiadu spożywanego wcześniejszym bądź późniejszym popołudniem. U Słowian było nieco inaczej. Choć nie ma wiarygodnie odtworzonego wczesnośredniowiecznego jadłospisu dziennego, najbardziej prawdopodobny wydaje się schemat wymieniający następujące rodzaje posiłków: śniadanie, obiad, wieczerza, a nawet i podwieczorek, zwany jużyną, choć etnografowie sugerują, że śniadanie mogło jednocześnie być także obiadem.

POLEWKA Z PODAGRYCZNIKA

I z tak pospolitego badyła jak podagrycznik pospolity (*Aegopodium podagraria* L.) rosnącego niemal wszędzie też można ugotować smaczną polewkę.

3 garści podagrycznika,
1½ l wody,
3 młode cebulki ze szczypiorem,
mały pęczek koperku,
3 łyżki śmietany,
1 łyżka masła lub smalcu ze skwarkami,
1 żółtko,
1 łyżka mąki żytniej,
sól,
2–3 łyżki octu jabłkowego

W garnku zagotowujemy wodę z 1 łyżką masła lub, jeśli ktoś woli, smalcem ze skwarkami. Na wrzątek wsypujemy poszatkowany szczypiorek i krótką chwilę gotujemy. Następnie wrzucamy poszatkowany podagrycznik, doprowadzamy do wrzenia, dosypujemy posiekany koperek i zakwaszamy 2–3 łyżkami octu jabłkowego. Gotujemy mniej więcej 10 minut. W tym czasie przygotowujemy zaprawę do polewki: mieszamy śmietanę z żółtkiem i mąką na jednolitą masę bez grudek, dodajemy odrobinę soli i wlewamy do potrawy. Ponownie doprawiamy do smaku solą, ewentualnie octem, i po zagotowaniu zdejmujemy polewkę z ognia. Ważne jest, aby mąka w zaprawie się ugotowała i zagęściła polewkę. Jeśli nie chcemy zaprawiać dania mąką, to zamiast niej dodajmy 1–2 żółtka więcej – wlewamy je do gorącej polewki zdjętej z ognia. Wtedy unikniemy ponownego zagotowania, a żółtka się nie zwarzą.

POLEWKA Z KISZONEGO PODAGRYCZNIKA

Słowianie wykorzystywali nie tylko świeże, lecz także kiszone dzikie rośliny. Tak właśnie możemy postąpić z podagrycznikiem, kisząc go podobnie jak barszcz zwyczajny. Zapach ukiszonego podagrycznika jest o wiele przyjemniejszy niż ukiszonego barszczu zwyczajnego, ale obie rośliny są warte tego, aby powrócić na nasze stoły. Ich walory smakowe i odżywcze urozmaicą i wzbogacą współczesne menu.

Ten przepis łączy zakonserwowaną poprzez kiszenie roślinę zieloną z roślinami strączkowymi. To dobry sposób na jesienną polewkę.

litrowy słoik kiszonego podagrycznika,
2–2½ l wody,
1 korpus drobiowy lub 3 skrzydełka kurczaka, 2 garści całych nasion bobiku lub grochu,
1 marchew,
1 cebula,
1 średnia rzepa,
½ szklanki śmietany,
2–3 żółtka,
1 łyżka mąki żytniej,
sól,
macierzanka (współcześnie możemy zastąpić ją tymiankiem),
natka kolendry, mięta

Kiszenie podagrycznika:

Kilka dużych garści zebranych młodych liści płuczemy i szatkujemy, wsypujemy do litrowego słoika, lekko ugniatając, przyprawiamy odrobiną soli, zalewamy bardzo ciepłą wodą i odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka dni w celu ukiszenia.

Przygotowanie polewki:

Gotujemy 2–2½ l wody z mięsem, ziarnami bobiku i warzywami. Jeśli bobik jest suchy, należy go wcześniej namoczyć, bo długo się gotuje. Kiedy bobik i warzywa są miękkie, wlewamy ukiszone podagrycznik i gotujemy jeszcze jakieś 20 minut. Śmietanę mieszamy z żółtkami, łyżką mąki i szczyptą soli na jednolitą masę, wlewamy do polewki i zagotowujemy. Doprawiamy do smaku poszatkowanymi ziołami: kilkoma listkami mięty, 2–3 gałązkami macierzanki, kilkoma gałązkami natki kolendry.

This edition copyright © by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2023
Text © copyright by Paweł i Hanna Lis, 2015

Projekt graficzny, dobór zdjęć, DTP, redakcja techniczna **Karia Korobkiewicz**
Redaktorki prowadzące **Anna Słowik, Katarzyna Lajborek**
Opieka redakcyjna **Joanna Kończak**
Konsultacja merytoryczna **dr hab. Judyta Rodzińska-Nowak**
Redakcja **Bogumiła Widła**
Korekta **Małgorzata Ruszkowska, Ewa Mościcka, Krystyna Lesińska**
Projekt okładki **Monika Pietras**
Mapy na wyklejce **Marta Weronika Żurawska-Zaręba**

Zdjęcia wewnątrz książki

Artur Bokła © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” – s. 46 (łyżki), 49, 104, 105, 158, 159, 178, 206, 207, 217, 276, 277;

Piotr „Sasza” Kowalski © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” – s. 13, 19, 26, 33, 37, 38 (krzesanie), 39, 46 (garnki metalowe), 52, 67, 68, 107 (kozy, owce), 123, 125, 157, 164, 220, 265, 275, 294, 295, 296–303, 309;

Krzysztof Wasilczyk © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” – pozostałe zdjęcia oprócz:

© **Janis Smits** – fotolia.com – s. 30 (jęczmień);

Matt Lavin – s. 65 (tobolki polne) (źródło: Wikimedia Commons – na licencji Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic);

Olivier Pichard – s. 66 (lebiodka pospolita) (źródło: Wikimedia Commons – na licencji Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported).

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” dziękuje osobom, które użyczyły swojego wizerunku:

s. 19 **Katarzyna Pawłowska**; s. 26 **Paweł Lis**; s. 33, 157, 294, 299 **Marika Grzelak**; s. 33, 275 **Wojciech Pikuła**;
s. 38 (po lewej) **Artur Bokła**; s. 37, 38 (po prawej), 296 **Piotr „Sasza” Kowalski**; s. 43, 290 **Magdalena Brasse**;
s. 44 **Jacek Tesławski**; s. 55, 72, 73, 126, 127, 160, 261 **Hanna Lis**; s. 70 **Vytautas Butvilas**; s. 157 **Bianka Pikuła**;
s. 176, 291 **Joanna Kaczanowska**; s. 294 i 295 (od prawej) **Łukasz Czochna, Janusz „Lubomir” Łopata, Daniel Sobota, Przemysław Szuszlak, Sławomir Guz, Marika Grzelak**; s. 309 **Tereza Bílková**; s. 311 **Zenona Šimaitienė, Saulius Česna**.

Elementy graficzne layoutu © **mozZz** – fotolia.com; © **arturaliev** – fotolia.com; **Krzysztof Domański**.

Książka została wydrukowana na papierze
Magno Volume 100 g/m²

ZING

ISBN 978-83-10-14065-4

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2023 r.

Druk: Drukarnia LEYKO Sp. z o.o., Kraków

 **Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA**

05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apteczna 6
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl
tel. 22 643 93 89

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl
www.nk.com.pl