Polak
NieNażarty

Gosia Molska

Polak NieNażarty

czyli
kawał opowieści o polskich kulinariach
i garść przepisów

zwierciadło

Spis Treści

Cześć! 9
Poczet kuchni polskiej 10
Polska Je!Je!Je! 16
Regiony kulinarne 20
Warmia i Mazury 22
Pomorze i Kaszuby 26
Kujawy 30
Śląsk 34
Wielkopolska 38
Małopolska 42
Góry 46
Lubelszczyzna 50
Podlasie 54
Mazowsze i Kurpie 58
Polskie produkty regionalne - Trzy znaki smaku 62
Warszawa od kuchni 66
Wspaniałe polskie bazary 76
Smaczki PRL-u 82
Kalendarz świąt kulinarnych 90
Grill - polski sport narodowy 92
Książki 96
Celebryci kulinarni 98
Kultowe programy kulinarne 104
Warzywa 108
Kalendarz sezonowości 112
Wiosna 118
Lato 120
Jesień 122
Zima 124
Mięso 126
Dziczyzna 142
Drób i jajka 146
Ryby 154
Pieczywo 168
Grzybobranie 178
Sery 186
Na słodko 196
Słodki jak miód 210
Gra restaurator 216
Streetfood 218
Mówi mi Chef 230
Blogi 238
Indeks przepisów 248

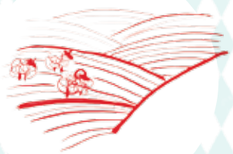
Cześć,

Jeśli właśnie przeglądasz tę książkę to prawdopodobnie lubisz dobrze zjeść. Możliwe, że świetnie gotujesz i szukasz kulinarnych inspiracji, albo interesuje Cię tematyka polskiej kuchni i wiesz, że kuchnia to kawał kultury. Możliwe, że siedzisz właśnie w knajpie, zamówiłeś lancz więc sięgasz po leżącą na parapecie książkę, by zabić czas. A może po prostu chcesz kupić prezent komuś, kto zaserwował Ci taki obiad, że zwyczajnie należy mu się smaczny upominek. W każdym razie chyba dobrze trafiłeś.

Oddaję Ci mojego Polaka NieNażartego. Książkę o nas. O mnie, o Tobie i Twoim sąsiedzie - o nas wszystkich, którzy z domu rodzinnego pamiętają smak niedzielnego schabowego i ziemniaków pieczonych nocą na wakacjach w ognisku.
Zależało mi na tym by stworzyć album ciekawostek o kuchni polskiej, taki rodzaj jednogarnkowej potrawy, do której wrzuca wiele składników, miesza, gotuje, a potem zjada z myślą :„o kurcze teraz rozumiem, po co były te szczypty, gramy, łyżki i garści" . Taka refleksja bez specjalnej analizy, bez zagłębiania się w meandry trudnych biochemicznych procesów, które podczas tego gotowania zachodziły. Ma to być jednogarnkowe apetyczne danie, w którym poszczególne smaki są rozpoznawalne i zrozumiałe. Tak po prostu.
Zabieram Cię dzisiaj w podróż - po krainie polskiej kuchni. Przeniesiemy się razem w czasie, odwiedzimy najsmaczniejsze regiony kraju, poznamy niezwykłych ludzi, poplotkujemy, pogotujemy i będziemy się fajnie bawić!
Chcę Cię nakarmić kęsami opowieści i ciekawostek, zainspirować i przedstawić świat, którym jestem zafascynowana. A jeśli będziesz miał poczucie niedosytu, to super! Nie chcę, żebyś się przejadł, wolę, żebyś wrócił do mnie na kolejny posiłek, albo sam zaczął zgłębiać magię polskiej kuchni.
To co? Zaczynamy! Trzy, cztery, start!

Dzięki, że jesteś ze mną!
Gosia

POCZET KUCHNI POLSKIEJ



ok. 5300 p.n.e

Na terenach współczesnej Polski pojawiają się **pierwsi rolnicy i hodowcy zwierząt** - owiec, kóz i bydła

ok. 4600 p.n.e

Uprawia się już pszenicę i jęczmień

ok. 900

Piast Kołodziej na postrzyżynach swojego syna Siemowita częstuje wędrowców piwem i pieczonym prosiakiem.

1364

Powstają pierwsze karczmy. Dzięki wprowadzeniu ustawy dającej właścicielom ziemskim uprawnienia do sprzedaży alkoholu powstają pierwsze lokale gastronomiczne.

1496

W Krakowie odbywa się **zjazd królów i książąt**. Ucztę nadzoruje rajca krakowski Mikołaj Wierzynek. Do dzisiaj na krakowskim rynku w Domu Rajcy działa restauracja „U Wierzynka".

1518

W Polsce **pojawia się cukier**. Za jego kilogram trzeba zapłacić (w przeliczeniu na dzisiejsze złotówki) jedyne... 3000 zł.

1648

Królowa Bona Sforza, włoska żona Zygmunta Starego, przywozi ze sobą do Polski włoskich kucharzy. Razem z nimi na dworze, a potem w szlacheckich domach zaczęły się upowszechniać niepopularne dotąd dania oraz warzywa (kalafiory, sałaty, kapusta).

1673

Król Michał Korybut **Wiśniowiecki umiera z niestrawności i przejedzenia** po jednej z nieprzyzwoicie wystawnych uczt, które miał zwyczaj urządzać.

1682

Po bitwie pod Wiedniem razem ze świtą Jana III Sobieskiego do kraju **przybywa kawa**.

1683

Wydano pierwszą książkę kucharską – „Compendium Ferculorum" albo zebranie potraw- Stanisława Czarnieckiego.

1750

Obiady Czwartkowe. Przyjęcia kulinarne czy raczej spotkania literacko-naukowe, odbywały się w każdy czwartek na Zamku Królewskim, a latem w Łazienkach. Gospodarzem był król Stanisław August Poniatowski, a gośćmi malarze, rzeźbiarze, poeci i intelektualiści warszawscy.

1770-1777

Osadnicy z Saksonii przywożą ze sobą **sadzonki ziemniaka** i rozpoczynają jego uprawę w dobrach królewskich. W ciągu kilku lat kartofle stają się popularne w całym kraju.

1826

W Częstocicach zostaje uruchomiona **pierwsza cukrownia**.

1868

Stworzono pierwszą spółdzielnię spożywców, czyli Powszechną Spółdzielnię Spożywców **„Społem"**. Pomysłodawcą nazwy jest Stanisław Żeromski.

POCZET KUCHNI POLSKIEJ

1896

W Warszawie przy ul. Nowy Świat otwiera się **pierwszy bar mleczny**: „Mleczarnia Nadświdrzańska".

1920

W Polsce funkcjonują **243 browary** – najwięcej w historii.

1922

W Warszawie powstaje kultowa knajpa stołecznych hulaków, **Adria – luksusowy lokal**, łączący kawiarnię, bar amerykański, Złoty Bar i dansing. Do października 1933 r. przez lokal przewinęło się przeszło 2,5 mln osób.

1924

Wychodzi zarządzenie władz okupacyjnych o zakazie przewozu żywności. Od tej pory kobiety ryzykując życie, nielegalnie przemycały ze wsi do miast **rąbankę i kiełbasy pod paltami**.

1931

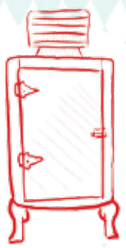
W czasie Powstania Warszawskiego funkcjonują jadłodajnie powstańcze – punkty, w których walczącym wydawano posiłki przygotowywane z darów od mieszkańców okupowanego miasta.

13.11.1939

Upaństwowiono kawiarnie i restauracje w kraju – prywatne lokale zostają przejęte przez państwowe przedsiębiorstwo Zakłady Gastronomiczne.

15.07.1941

Przedsiębiorstwo państwowe Miejski Handel Detaliczny otwiera **sieć budek z piwem**. W zielonych kioskach do początku lat 80. sprzedawano schłodzony złocisty napój w butelkach.

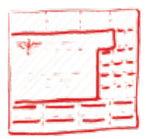


1896

W polskich kuchniach domowych pojawiają się **„chłodziarki mechaniczne"**.

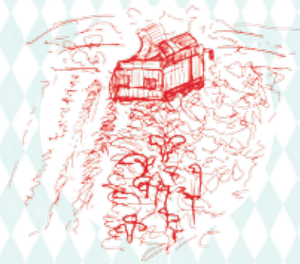
1920

Książka kucharska **„365 obiadów"** autorstwa Lucyny Ćwierczakiewiczowej sprzedaje się w nakładzie 130 tys. egzemplarzy.



1922

W czasie II Wojny Światowej Niemcy wprowadzają w Krakowie **kartki na chleb**. Dzienna racja to 150 g na osobę.



1924

Powstają PGR-y – socjalistyczne przedsiębiorstwa rolne stanowiące własność państwową, działające na zasadzie pełnego lub ograniczonego rozrachunku gospodarczego.

1931

W Warszawie otwarto pierwszą na świecie **izbę wytrzeźwień.**

13.11.1939

Do polskich miast wprowadzono **saturatory** – mobilne dystrbutory z wodą gazowaną.

15.07.1941

3.10-1.08 1944

1949

1950

15.05.1951

1952

ok. 1967

POCZET KUCHNI POLSKIEJ

ok. 1973

W sklepach pojawia się inspirowany Coca-Colą napój **PoloCockta**.

1979

Wprowadzono **kartki na żywność** (po raz kolejny w historii PRL). Na kartki kupowało się mięso, przetwory mięsne, masło, mąkę, ryż, kaszę, czekoladę, mleko w proszku, a także alkohol.

1981

Otwarto pierwszą restaurację **McDonald's** w Polsce. W tym dniu zarejestrowano i zrealizowano 13304 zamówień.

1989

Powstaje **Slow Food Polska**.

17.06.1992

Uruchomiono pierwszy w Polsce **kanał kulinarny** – Kuchnia.TV.

1998

Polski szef kuchni Tomasz Purol wywalczył **brązowy medal na Olimpiadzie Kulinarnej w Erfurcie**.

04.12.2002

Premiera polskiej wersji „żółtego" przewodnika kulinarnego Gault&Millau. W przewodniku co roku najlepsze restauracje wyróżniane są kucharskimi czapkami. Ich liczba wskazuje na rangę restauracji i poziom serwowanych dań.

1979

Swoją pierwszą książkę („200 potraw z warzyw") wydaje najsłynniejsza polska autorka książek kulinarnych, **Hanna Szymanderska**, zwana „królową kuchni polskiej".

1981

Po upadku komunizmu na półki ogólnodostępnych sklepów spożywczych trafiają pierwsze **produkty importowane**.

1989

Maciejowi Kuroniowi, kucharzowi prowadzącemu program **„Gotuj z Kuroniem"**, wręczono Wiktora, czyli nagrodę Akademii Telewizyjnej.

2006

Oscypek jako pierwszy polski produkt zostaje wpisany na unijny Rejestr Chronionych Nazw Pochodzenia.

2008

Pierwsza polska gwiazdka Michelin. Wyróżnienie zdobywa Atelier Amaro prowadzone przez szefa Wojciecha Modesta Amaro. Nareszcie!

2012

Z anteny TVP, po 20 latach ciągłej emisji, zostaje zdjęty kultowy program podróżniczo-kulinarny prowadzony przez **Roberta Makłowicza**.

2013

20.11.2014

2017

POLSKA JE, JE, JE!

Lodówka. Miejsce do którego zaglądamy kilka razy dziennie. Ba! czasem nawet kilkanaście. Lodówka jest niczym świętość, miejsce kultu, ołtarz.

1 miejsce w UE
Polska zajmuje w produkcji:
jabłek, borówek amerykańskich, wiśni, marchewki, drobiu

2 miejsce w UE
Polska zajmuje w produkcji:
truskawek
(1. mają Hiszpanie, 3. Niemcy)
ziemniaków
(1. miejsce mają Niemcy, 3. Francja)

3 miejsce w UE
Polska zajmuje w produkcji:
cebuli
(1. miejsce Holandia, 2. Hiszpania)
zboża
(1. miejsce Francja, 2. Niemcy)

Jesteśmy najtańszym krajem w Europie!

średnie ceny produktów spożywczych w UE

chleb > Polska 2,54zł | Norwegia 11,15 zł | Niemcy 5,52zł | Słowacja 4,20zł
bułka > Polska 0,45zł | Norwegia 2,23zł | Niemcy 0,85zł | Słowacja 0,59zł
ser żółty > Polska 20zł/kg | Norwegia 44,59 zł/kg | Niemcy 25,46 zł/kg | Słowacja 27,58 zł/kg
mleko > Polska 2,30zł | Norwegia 7,13zł | Niemcy 2,76zł | Słowacja 2,97zł
ziemniaki > Polska 1,10zł/kg | Norwegia 7,30zł/kg | Niemcy 5,09zł/kg | Słowacja 3,39zł/kg
filet z kurczaka > Polska 15zł/kg ; Norwegia 48,60 zł/kg ; Niemcy 23,34 zł/kg; Słowacja 14,77 zł/kg
cukier > Polska 2,69zł/kg | Norwegia 7,58zł/kg | Niemcy 3,69zł/kg | Słowacja 2,33zł/kg

Jakie dania Polacy zamawiają w restauracjach?

56% Polaków wybiera dania kuchni polskiej
52% zamawia pizzę lub makarony
33% sięga po amerykańskie hamburgery i hot dogi
22% wybiera arabski kebab
15% Polaków zamówi dania regionalne
15% sięgnie po dania kuchni wietnamskiej
9% pójdzie na sushi
8% chętnie zje owoce morza
5% zamówi pikantne danie meksykańskie lub tex mex
4% wybierze posiłek wegetariański
3% zamówi danie z produktów eko i bio
2% skusi się na kuchnię hinduską
1% poprosi o danie wegańskie

Statystyczny Polak na jedzenie wydaje **268,12 zł** miesięcznie.
24,2% całkowitych wydatków miesięcznie Polak przeznacza na jedzenie.
Przeciętna polska rodzina na jedzenie podczas świąt Bożego Narodzenia w 2016 r. wydała **512zł.**

Mamy: **2** gwiazdki
100000 restauracji i barów
39 produktów regionalnych i tradycyjnych jest zarejestrowanych w Unii Europejskiej

POLSKA JE, JE, JE!

Ile Polak zjada ?

W ciągu swojego życia Polak zjada:

2 krowy

28 świń

760 kurczaków

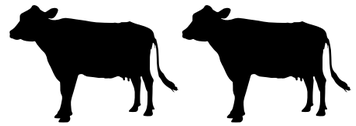
46 indyków

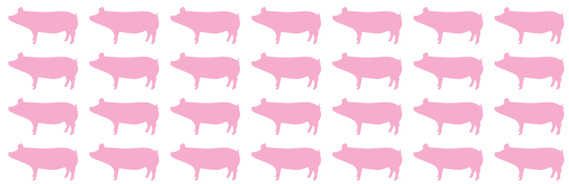
16 kaczek

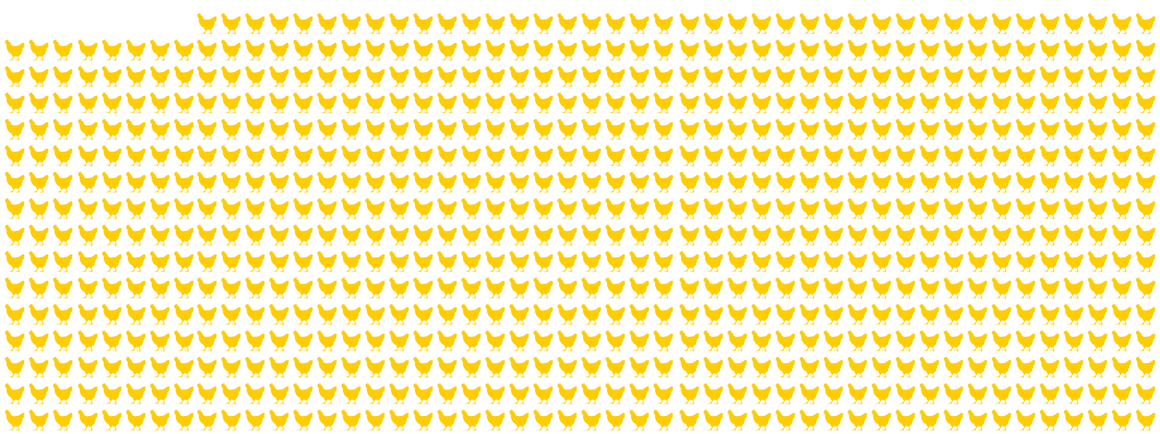
3900 tabliczek czekolady

7800 kg ziemniaków

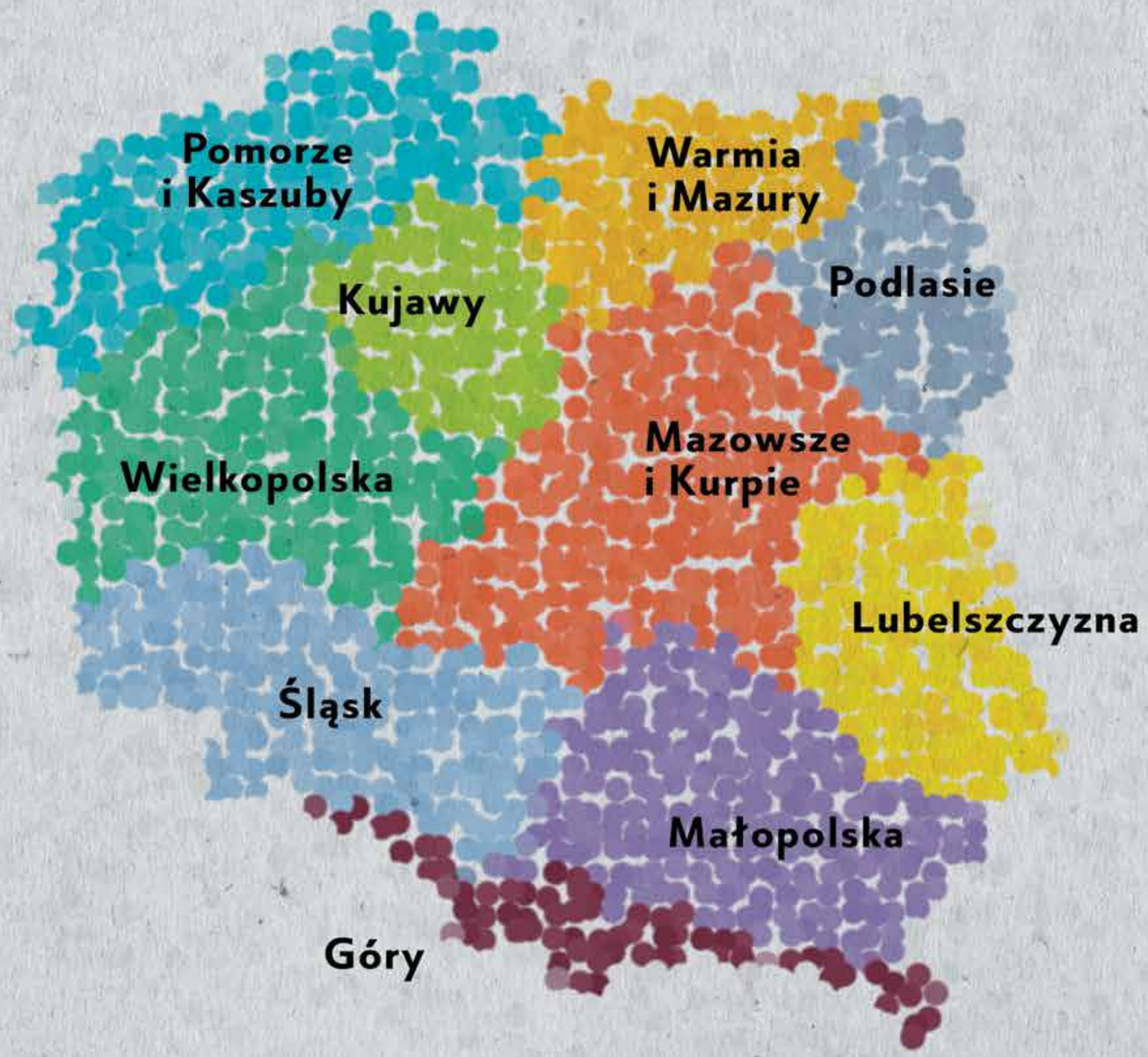
12 480 jajek

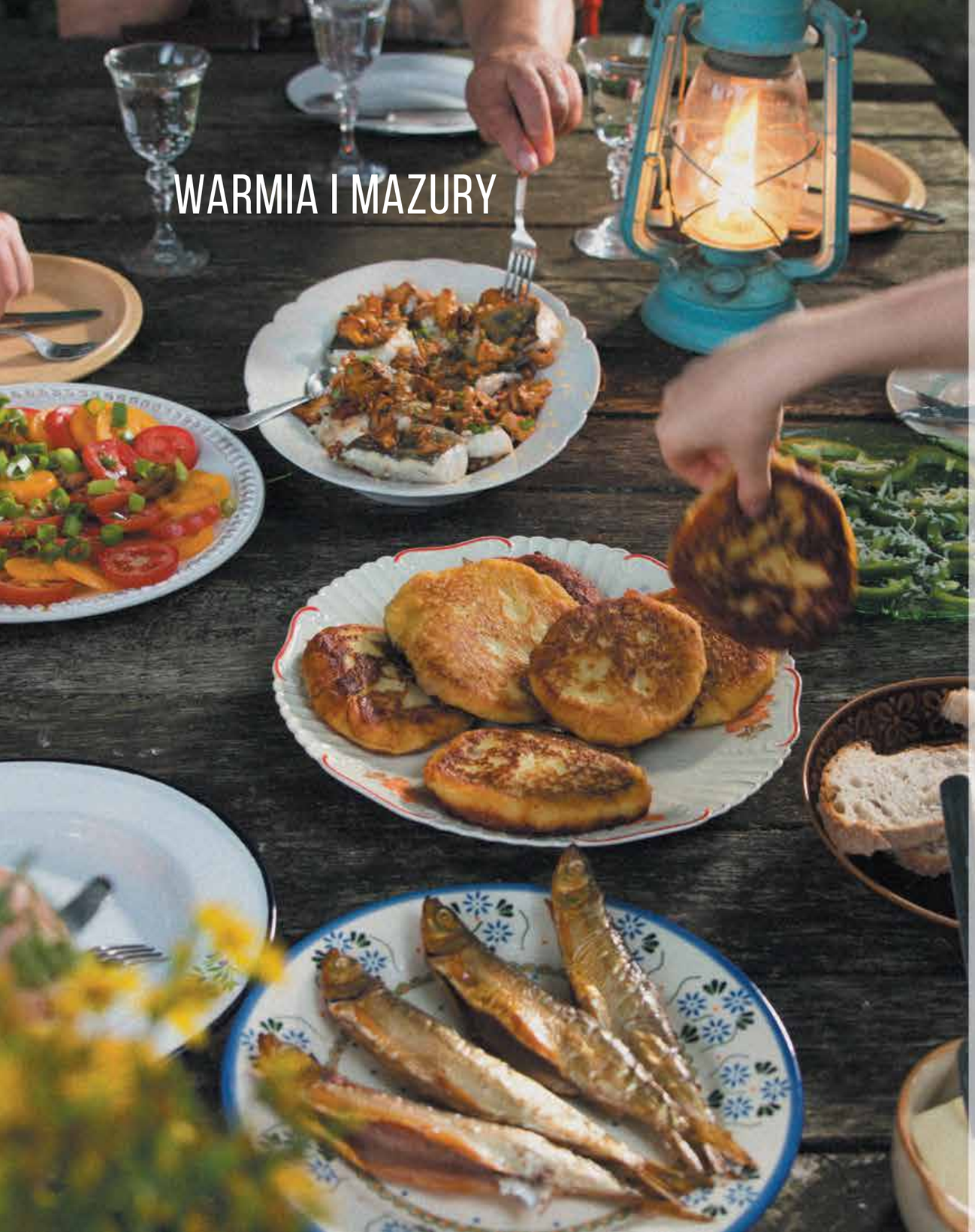






POLSKA
REGIONY KULINARNE





WARMIA I MAZURY

Bijatyki i smakołyki

To tak naprawdę dwie krainy, których mieszkańcy niegdyś różnili się od siebie nie tylko wyznaniem (Warmiacy to katolicy, a Mazurzy – ewangelicy), lecz także codziennymi zwyczajami, gwarą i ubiorem. To, co łączyło Warmiaków i Mazurów, to z pewnością krnąbrność i zamiłowanie do bójek wszelakich. Ta cecha została im chyba zresztą do dzisiaj. Sama brałam kiedyś udział w wiejskiej zabawie na Mazurach, gdzie w ruch poszły sztachety – a jakże! Łączy ich jeszcze kuchnia – prosta, ale korzystająca z bogactwa lokalnych produktów.

Tysiące kalorii

Warmiacy i Mazurzy w dawnych czasach ciężko pracowali w gospodarstwach i na polach, musieli więc zapewnić sobie odpowiednią dawkę energii. Średnie zapotrzebowanie mieszkańców regionu 100 lat temu wynosiło... 3800 kcal, czyli o niemal 1000 kcal więcej niż współcześni dietetycy zalecają dorosłemu mężczyźnie! Co zatem jedzono?

Pajda w łapę i na pole

Na śniadanie micha grochu z kapustą okraszonego cebulą i słoniną albo gotowana na mleku kasza jaglana z suszonymi śliwkami. Podczas przedpołudniowych prac na polu przekąszano pajdę chleba ze smalcem i plastrami cebuli. Ale cóż to był za chleb! Pieczony na zakwasie w chlebowym piecu opalanym pachnącym mazurskim drewnem, na mące z pszenicy nieskażonej modyfikacjami genetycznymi. Latem gospodynie przynosiły obiad na pole. W trakcie takich codziennych „pikników" jadano najczęściej eintopf, czyli dania jednogarnkowe. Mogła to być też karmuszka, czyli pożywna potrawa fasolowa, żur na rozczynie z ciasta chlebowego czy mazurska kwaśnica. Zimą na obiad najczęściej pojawiały się kluski z tartych ziemniaków albo pszenne, okraszane słoniną lub polewane kwaśnym mlekiem. Czasem przygotowywano farszynki, czyli smażone na smalcu pierogi z ziemniaczanego ciasta, albo pierożki dzybdzalki, często z dodatkiem wołowego łoju. Źródłem energii w czasie podwieczorku często był kuch – sycący, słodki placek. Kolacja wieńcząca ciężki dzień także musiała być konkretna. Nie szczędzono więc kalorii, zajadając plińce, czyli ziemniaczane placki, czy breję – potrawę z żytniego śrutu okraszaną skwarkami. Latem jadano świeże warzywa, a zimą kiszonki – brukiew, grzyby, ogórki i kapustę.

Legalne konopie

Gospodynie używały dzikich ziół: mięty, macierzanki, kocanki, ale uprawiały też konopie i len, z których przygotowywały zawiesiste sosy. Pieczone mięso czy wędliny były rarytasem, jadano je podczas żniw, czasem w niedziele i święta, a po świniobiciu nie marnował się ani jeden kawałek tuszy.

Tu jest jakby luksusowo

Dawna kuchnia Warmii i Mazur odtwarzana jest współcześnie w nieco lżejszej formie. Wspaniałe jest jednak to, że panie z Kół Gospodyń Wiejskich, właściciele gospodarstw agroturystycznych i kucharze starają się na nowo odkrywać dawne warmińsko-mazurskie receptury.

Złote Regaty

To, co na pewno warto wziąć pod uwagę, kosztując warmińsko-mazurskich przysmaków, to ryby. Dania z hipersmacznych i hiperzdrowych ryb jeziornych na stałe wpisały się na karty kulinarnych ksiąg regionu, stanowiąc inspirację dla współczesnych szefów kuchni. Nadziewane szczupaki, zapiekane sandacze, płocie w kwaśnej zalewie to prawdziwe rarytasy. A królowa jezior – złocista sielawa – doczekała się nawet własnych pucharowych regat.

WARMIA I MAZURY

Sandacz to jedna z moich ukochanych ryb. Ma szlachetny, subtelny smak i wspaniałą strukturę. A połączenie sandacza z zebranymi rano kurkamito całkiem luksusowe wspomnienie wakacji.

Sandacz z kurkami

2 filety z sandacza ze skórą (ok. 200 g)
1 mała cebulka cukrowa,
1 ząbek czosnku,
100 g kurek
50 ml bulionu warzywnego ,
3 łyżki śmietany 30%
1 łyżka masła klarowanego,
1 łyżeczka ostrej musztardy,
sól, pieprz,
olej do smażenia

Cebulkę pokroić w bardzo drobną kostkę. W rondlu rozgrzać masło, wrzucić cebulę i zeszklić. Dodać dokładnie oczyszczone kurki. Podsmażyć chwilę, zalać bulionem i zredukować płyn. Posolić i popieprzyć do smaku. Dodać śmietanę wymieszaną z musztardą, dusić jeszcze 2–3 minuty. Sandacza posolić i popieprzyć. Na patelni położyć kawałek papieru do pieczenia posmarowany olejem i ułożyć na nim rybę skórą do dołu. Smażyć na niewielkim ogniu przez ok. 10 minut (skórka ma być złocista, a ryba soczysta, ale dobrze ścięta). Rybę podawać z duszonymi kurkami.

Plińce z pomoćką

0,5 kg ziemniaków,
1 spora cebula,
1/4 szklanki mleka,
1 łyżka mąki pszennej,
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej,
2 jajka,
sól, pieprz,
olej do smażenia,
100 g tłustego twarogu ,
3 łyżki śmietany ,
1 ząbek czosnku,
pół pęczka szczypiorku

Twaróg wymieszać ze śmietaną, posiekanym szczypiorkiem i roztartym z solą czosnkiem. Schłodzić. Ziemniaki obrać i zetrzeć razem z cebulą na tarce o drobnych oczkach. Z masy starannie odcisnąć wodę i zalać wrzącym mlekiem. Przestudzić, dodać mąkę i roztrzepane jajka. Doprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać olej, z masy za pomocą łyżki formować placki i smażyć, aż będą rumiane. Gorące plińce podawać z zimną twarogową pomoćką.

Podczas pewnego spływu kajakowego po Krutyni zaliczyłam gwałtowną zmianę pogody (z 25 stopni zrobiło się 16), dwie ulewy, stratę prowiantu i rekordową liczbę pogryzień przez komary. W przemoczonych ciuchach, z czerwonymi plamami na twarzy, zziębnięta na kość zjadłam prawie 2 porcje farszynek u gospodyni w Babiętach i być może wyłącznie dzięki nim wspominam tę wyprawę jako świetną przygodę, a nie powracający nocami koszmar...

Farszynki

1 kg ugotowanych ziemniaków,
250 g mąki ziemniaczanej,
200 g ugotowanej karkówki wieprzowej,
2 jajka na twardo,
2 jajka
1 duża cebula,
smalec do smażenia,
sól, pieprz,
2 gałązki macierzanki lub tymianku

Ziemniaki przecisnąć przez praskę, dodać jajka, sól i mąkę – wyrobić elastyczne ciasto. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na smalcu – powinna być złocista, skarmelizowana. Mięso zmielić z cebulą i ugotowanymi jajkami, doprawić sporą ilością pieprzu, listkami macierzanki i solą. Wymieszać na jednolitą masę. Z ciasta uformować wałek, pokroić w plastry i kształtować okrągłe placuszki. Na środku ułożyć farsz, zwinąć, formując kotlety. Smażyć na smalcu na złoto.

Sielawy to nieduże, przepyszne ryby, które potrzebują jedynie soli i ognia, by stać się kulinarnym dziełem sztuki. A złocista sielawa z ogniska smakuje tak dobrze, że można ją jeść bez końca. Jeśli będziecie mieć okazję kupić świeżą sielawę, to – żeby nie było płaczu i zgrzytania zębami – weźcie jej więcej, niż podpowiada Wam rozsądek. Bo zjecie każdą ilość!

Sielawa na patyku

8–10 sielawek, sól
opcjonalnie:
1/4 kostki masła,
główka czosnku

Rozpalić ognisko (najlepsze będzie z owocowego drewna). Sielawy wypatroszyć i oczyścić. Dobrze posolić. Naostrzyć patyki (najlepiej leszczynowe) i nadziać na nie rybki (wzdłuż kręgosłupa). Patyki wbić w ziemię pod kątem, tak by były ustawione ok. 30 cm od ognia. Piec ok. 10 minut, obracając patyk. Podawać solo lub z masłem czosnkowym: główkę czosnku zawinąć w folię aluminiową i wrzucić do żaru. Po 15 minutach wyjąć, wycisnąć miąższ czosnku do miseczki i wymieszać z masłem.

POMORZE I KASZUBY

Groch z kapustą

Kulinarne pomorze to miks kuchni ludności niemieckiej z wpływami szwedzkimi, holenderskimi i duńskimi, okraszony chłopskimi tradycjami rdzennych Kaszubów, Kociewiaków, Słowińców czy Połabian. To kuchnia czerpiąca z darów morza i obfitości jezior, tworzona przez rybaków i chłopów uprawiających tu dawniej nie tylko popularne ziemniaki, lecz także rzepę, brukiew, kapustę, groch czy fasolę.

Kawał udźca

Mięsożercy na Pomorzu zjedzą także wieprzowinę, zwłaszcza w postaci wędzonych wędlin, kiełbas, salcesonów, metek, pasztetów i wątrobianek. Można też trafić na potrawy z baraniny– owcę pomorską hoduje się tutaj od kilku wieków, a smak intensywnie czosnkowego, rozpadającego się w ustach długo pieczonego udźca baraniego z Pomorza pozostaje w pamięci na długo...

Kosz z rybami

Na pomorskich stołach od zawsze królowały ryby. Jeszcze na początku XX wieku wsie przemierzały pieszo handlarki ryb, dźwigające na ramionach kosze wypełnione świeżymi skarbami z porannego połowu. W słońcu połyskiwały szproty, flądry, drapieżne dorsze, słodkowodne sandacze, szczupaki, leszcze i okonie – lecz prawdziwą gwiazdą pomorskich kuchni był i jest do dzisiaj **śledź**. Zupa śledziowa, śledzie w occie, śledź z gniecionymi ziemniakami, śledzie gotowane z kapustą czy nawet jajecznica ze śledziami to niemal symbol tutejszej tradycji kulinarnej.

Krew i flaki

A co kiedyś jadano do ryb? Żytni chleb wypiekany w domowych piecach, który chętnie smarowano domowym masłem z solą czy gęsim smalcem z majerankiem. **Gęsina** do dzisiaj uznawana jest na Pomorzu za rarytas i coraz chętniej powraca się do tradycji produkcji **półgęska,** czyli peklowanej i podwędzanej piersi ze skórą. Na gęsiej wędzonce wspaniale smakuje także pomorska brukwianka, czyli zawiesista zupa z żółtej brukwi. Na gęsich podrobach i flaczkach często przygotowuje się krupnik, a na gęsiej krwi – pachnącą suszonymi śliwkami czerninę.

POMORZE I KASZUBY

Pomorski udziec barani

cały udziec barani
6 ząbków czosnku
100 g masła klarowanego
1 marchew
1 pietruszka
1 cebula
1 seler
kilka gałązek rozmarynu

Przepis na udziec barani z owcy pomorskiej został wpisany na listę produktów tradycyjnych i pochodzi z książki „Jak gotować" Marii Disslowej z 1939 roku. Podaję go w delikatnie uwspółcześnionej wersji.

Mięso oczyścić z nadmiaru tłuszczu i włókien, naszpikować czosnkiem pokrojonym w piórka i natrzeć solą. Obsmażyć na klarowanym maśle. Warzywa obrać i pokroić, ułożyć na dnie brytfanki, dodać rozmaryn, na nich położyć udziec i podlać odrobiną wody. Dusić pod pokrywą, często zaglądając, żeby sos się nie przypalił, mieszając i dolewając po łyżce wody. Gdy baranina będzie miękka, pokroić w plastry i polać przecedzonym gorącym sosem.

Śledź po kaszubsku z Helu

Pierwszy raz zjadłam go 20 lat temu w smażalni przy porcie w Kuźnicy na Helu. Mięciutki, delikatny płat śledzia, w który starannie zawinięto bukiet słodko-kwaśnej, lekko chrupiącej cebulki z pomidorami i gorczycą, był absolutnie pyszny. Potem długo szukałam tego idealnego smaku. Kaszub według tego przepisu jest najbliższy moim kuźnickim wspomnieniom.

500 g solonych filetów śledziowych,
3 cebule (najlepiej cukrowe),
100 ml przecieru pomidorowego,
2 łyżki cukru trzcinowego,
4 łyżki czerwonego octu winnego,
300 ml oleju rzepakowego
+ odrobina do usmażenia cebuli,
1 łyżeczka ziaren gorczycy,
3 liście laurowe,
sól, pieprz,
kilka ziaren ziela angielskiego,
mleko do wymoczenia śledzi

Filety umyć i wymoczyć w mleku przez 1 godzinę. Wypłukać i wysuszyć. Cebulę zeszklić na oleju, gdy będzie miękka, dodać przecier pomidorowy, cukier, ocet i przyprawy. Całość poddusić kilka minut, by płyn się zredukował. Na każdym płacie śledzia ułożyć nadzienie, zwinąć, spiąć wykałaczką. Ułożyć w słoiku i zalać olejem. Powinny przegryźć się kilka dni.

Krupnik na gęsich podrobach

Jako dziecko nie znosiłam krupniku. Mam nawet jedno traumatyczne krupnikowe wspomnienie z przedszkola. Pewnego zimowego dnia stanowczo odmówiłam pani przedszkolance zjedzenia krupniku. Pani jednak postanowiła nieugięcie wcisnąć łyżkę z zupą do mej buzi. Nie spodziewała się z pewnością, że zawartość łyżki momentalnie wyląduje na jej nosie, twarzy i okularach. Ja również nie spodziewałam się, że dostanę w zamian solidne lanie przy całej grupie przyglądających się tej scenie trzylatków. W każdy razie po latach odkryłam krupnik na nowo, często gotuję go w domu w różnych odsłonach. Jego pomorskie wydanie na gęsich podrobach smakuje wyjątkowo.

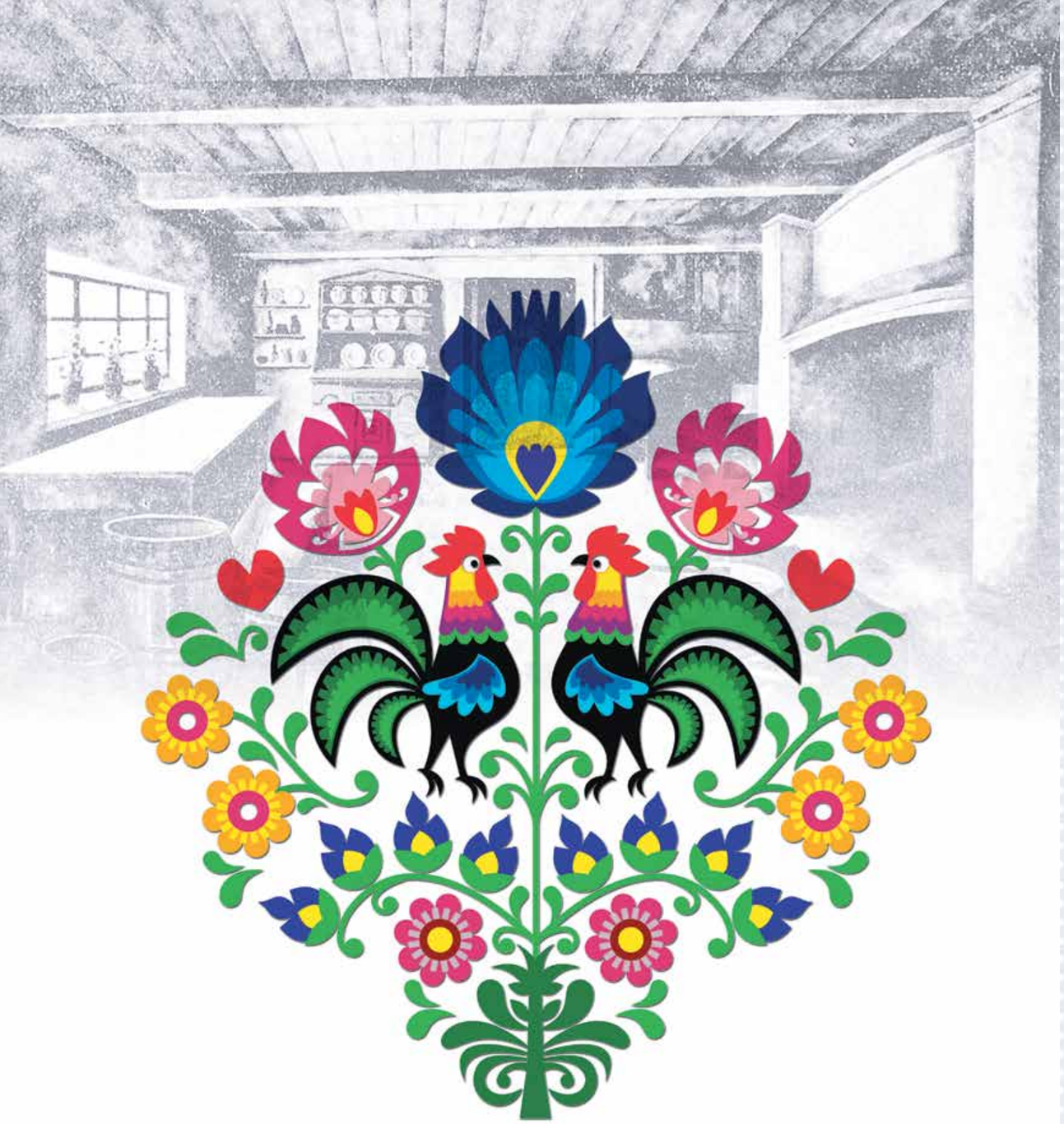
korpus z gęsi,
podroby z 1 gęsi,
2 marchewki,
2 pietruszki,
1 nieduży seler korzeniowy,
1 cebula,
3 listki laurowe,
20 g suszonych podgrzybków,
500 g kaszy jęczmiennej,
3 ząbki czosnku,
sól, pieprz,
garść listków świeżego majeranku

Umyty korpus i podroby włożyć do garnka, zalać zimną wodą, dodać obrany czosnek, opaloną cebulę, liście laurowe, sól i pieprz. Gotować około 2 godzin na małym ogniu. Warzywa pokroić w drobną kosteczkę. Gdy rosół będzie esencjonalny, wyjąć korpus i podroby, a do wywaru dodać warzywa i ugotować do miękkości. Osobno ugotować kaszę z grzybami i solą. Podroby drobno posiekać. Kaszę, pokrojone w paski grzyby oraz podroby dodać do zupy. Krupnik podawać posypany świeżym majerankiem.

Kaszubskie kotlety z ryby

100 g surowego boczku
250 g filetów z ryb słodkowodnych
(szczupak, sandacz, ewentualnie pstrąg)
1 jajko
1 bułka kajzerka
0,5 szklanki mleka
pół pęczka natki
sól, pieprz
ostra papryka
bułka tarta do panierowania
masło klarowane do smażenia

Kajzerkę porwać w dłoniach i namoczyć w mleku. Natkę drobno posiekać. Boczek i filety pokroić i zmielić w maszynce do mięsa. Do masy wbić jajko, dodać dokładnie odciśniętą kajzerkę, sól, pieprz, ostrą paprykę i natkę. Wyrobić zwartą masę, uformować kotleciki i panierować w bułce tartej. Smażyć na klarowanym maśle.



KUJAWY

Czym chata bogata

Być może kojarzą się przeciętnemu śmiertelnikowi z piernikami, solą i olejem rzepakowym. Tymczasem mają dużo większy potencjał. Na północy graniczą z Pomorzem Gdańskim, na zachodzie z Wielkopolską, zaś na wschodzie z Mazowszem. Morał? Lasy, jeziora i rozległe pola „wykreowały" na Kujawach kuchnię, która oczaruje nawet najwybredniejszego smakosza. Tym bardziej, że w odróżnieniu od innych regionów, kujawska kraina po dziś dzień zachowała wiele dawnych, rdzennych receptur. A to też oznacza, że każdy poszukiwacz kucharskich reliktów zaprzeszłej epoki tu ma szansę wejść w emocjonującą rolę kulinarnego archeologa.

Cały posag Kujawianki - łyżka masła i maślanki

W kujawskiej wsi krowa nierzadko była jedyną żywicielką rodziny, a jej mleko podstawą codziennego menu. Gospodynie wyrabiały z niego masło, śmietanę, serwatki, maślanki.... I typowe dla Kujaw sery: twarogi, twarogowe suszone gomółki z przyprawami i sery topione. Ale mleko na Kujawach oznaczało coś jeszcze, dużo bardziej ekscytującego... Kajmak – absolutny delikates, podarek od kresów wschodnich, dokąd dotarł w XVII wieku wraz z Turkami. Słodszy od miodu, gęsty niczym smoła. Nie dla gawiedzi cacko. Obok marcepana, sezamków, bakalii czy regionalnych korzennych pierników – gwiazda szlacheckich i ziemiańskich „herbatek" i podwieczorków.

Kraina kiełbasy

Na kujawskiej wsi mięso na co dzień? Ekstrawagancja! Toteż kiedy przychodził odpowiedni – z reguły świąteczny czas, świniobicie odmieniało przyziemne oblicze tutejszego stołu. Do spiżarek wjeżdżały jeszcze ciepłe **leberki** (wątrobianki), **blutki** (czarne salcesony), **kaszówki** (kaszanki), **nóżki w galarecie** i przede wszystkim **kiełbasy**. Obowiązkowo biała w słoiku. Z warstewką delikatnej galaretki i pierzynki tłuszczu. Smak rzeźniczej lokalnej tradycji. A kiełbasa toruńska? A bydgoska? No te pęta to przecież zna dziś cała Polska.

Na Świętego Marcina najlepsza gęsina

Zwłaszcza jeśli pochodzi ze Kujawsko-Pomorskiego – polskiej stolicy hodowli gęsi. Od dawien dawna tutejsze wsie dosłownie gęgały. Niestety, czasem rodacy się od niej odwrócili, bo kojarzyła z biedą. Na szczęście tradycja obroniła się sama i dziś jej owocem jest słynna placówka badawczo-hodowlana w regionie, produkująca najlepszą w Europie gęś kołudzką – towar eksportowy. Dlatego też na jej cześć w imieniny Marcina, Kujawy zapraszają do siebie na kulinarną rozpustę. Czego tu nie ma...? Półgęsek, gęsie żołądki i wątróbki, gęś pieczona, marynowana, czernina... A jeśli o tej ostatniej mowa. Czarna polewka to kujawski znak firmowy. Gotowana na gęsiej lub kaczej krwi, z suszonymi owocami. Dokwaszona octem. Dosmaczana majerankiem bądź cząbrem. Podawana z ziemniaczanymi golcami. Albo się ją kocha albo nienawidzi. Na Kujawach kocha się ją całym sercem.

Cud miód - kawa zbożowa i podpiwek

Mówi się, że Kujawy to miodowy raj. A jakże! W końcu tutejsze pasieki rozlokowane są na terenie Chełmińskiego i Nadwiślańskiego Parku Krajobrazowego – arkadii tradycyjnego pszczelarstwa. Miody leśne, miody polne i łąkowe. Rzepakowe, akacjowe, lipowe, klonowe. Do wyboru, do koloru. Ale nie samym miodem Kujawy płyną. W żyłach tutejszych lokalsów od pokoleń kawa zbożowa aż się rwie. Czarnym napitkiem z prażonego jęczmienia i cykorii pachniały strzechy. Poza kawą, pragnienie gasiła tutaj maślanka, słynny kujawski podpiwek oraz kulis – napój z kiszonych czerwonych buraczków. Coś mocniejszego? Bardzo proszę! Lato inspirowało do domowych naleweczek: porzeczkówki, orzechówki, dzięgielówki, dereniówki i z kwiatów głogu. A co bardziej majętni mieszkańcy okolic Torunia i Grudziądza chlubili się własnymi winnicami, a więc najprawdziwszym winem. I jeszcze sztos. Dla mocarzy – księżycówka, czyli znany lokalny bimber z gruszek bergamotek. Już po dwóch łykach takiego samogonu nogi aż same się do kujawiaczka rwą.

KUJAWY

Kujawskie śledzie

8 solonych filetów śledziowych
2 winne jabłka (antonówka, szara reneta)
4 łyżki passaty pomidorowej
3 łyżki oleju
1 cytryna
1 łyżeczka słodkiej papryki
1/2 łyżeczki ostrej papryki
2 łyżeczki cukru trzcinowego
szczypta cynamonu

W przypadku mocno solonych śledzi „z beczki" należy je opłukać, zalać zimną wodą i odstawić na kilka godzin. Ponownie dokładnie wypłukać i pokroić na mniejsze kawałki.
Jeśli używamy śledzi „z tacki", możemy pominąć ten etap (chyba że są ewidentnie zbyt słone). Jabłka obrać, pokroić na plasterki i przesmażyć na rozgrzanym oleju. Dodać przyprawy, wymieszać i dusić pod przykryciem jeszcze kilka minut. Dodać passatę, podkręcić gaz, zredukować płyn i dokładnie wymieszać. Pokrojone śledzie zalać przestudzonym sosem, wymieszać i odstawić do lodówki na całą noc.

Biała kiełbasa piernikowa

6 białych kiełbasek wieprzowych dobrej jakości
1 butelka ciemnego piwa
1 łyżka musztardy gruboziarnistej
50 g toruńskich Katarzynek
2 cebule
gałązka rozmarynu

Pierniczki pokruszyć, zalać piwem i zagotować, mieszając. Cebulę pokroić w piórka.
W naczyniu do zapiekania ułożyć kiełbaski, zalać piwem piernikowym, posypać cebulą i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piec przez 20 minut.

Faszerowana gęsia szyja

Faszerowana gęsia szyja, znana też jako gęsi pipek, ma żydowski rodowód. Pieczona, podawana na gorąco może być daniem obiadowym, ale moim zdaniem najlepiej sprawdza się jako pokrojona w plasterki wędlina na razowym chlebie.

2 szyjki gęsie (pytajcie o nie na bazarach, na stoiskach specjalizujących się w drobiu)
150 g gęsiej wątróbki
100 g pieczarek
1 jajko
1 bułka pszenna namoczona w mleku
2 łyżki masła
2 łyżki bułki tartej
pół pęczka natki
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka cząbru
1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
sól, pieprz do smaku

Szyjki włożyć na chwilę do wrzątku, po czym ostrym nożem zdjąć z nich skórę, uważając, by jej nie uszkodzić. Skórę z gęsich szyjek dokładnie oczyścić, usunąć tłuszcz. Zaszyć jeden koniec, by powstała kieszonka. Pieczarki i wątróbki oczyścić i przepuścić przez maszynkę do mięsa razem z namoczoną w mleku i odciśniętą bułką. Masło utrzeć z żółtkiem, a z białka ubić pianę. Wątróbkę wymieszać z masłem z żółtkiem i drobno posiekaną natką, przyprawić solą, pieprzem, startym na tarce czosnkiem, cząbrem i gałką. Farsz wymieszać (jeśli jest za rzadki, można podsypać nieco tartej bułki). Na koniec delikatnie połączyć z pianą i napełnić skórę z szyjki, pozostawiając trochę wolnego miejsca. Zaszyć drugi koniec. Szyjkę wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec przez 40 minut.

Kwaśna zupa z klopsami

Wywodząca się z kuchni społeczności niemieckiej kwaśna zupa (Sauerklops) w wydaniu kujawskim jest pomysłem na wykorzystanie kwasu z ogórków w zupie innej niż ogórkowa!

3 marchewki
2 pietruszki
pół niedużego selera
biała część pora
1 cebula
5 ziemniaków
3 liście laurowe
kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu
500 g mielonej łopatki cielęcej
pół pęczka koperku
100 ml śmietany 30%
1 jajko
1/2 szklanki soku z kiszonych ogórków
4 łyżki mąki
masło klarowane do smażenia

Warzywa umyć i obrać. Marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na tarce, pora pokroić w półplasterki, ziemniaki w kostkę. Warzywa podsmażyć na maśle klarowanym. Kiedy zaczną zmieniać kolor, zalać je 2l wody, posolić, dodać liście laurowe, ziele angielskie i pieprz. Gotować 20 minut. Dodać kwas ogórkowy. Koperek posiekać, wymieszać z cielęciną, jajkiem i dwiema łyżkami śmietany. Mokrą dłonią formować małe pulpeciki, każdy obtoczyć w mące. Wrzucić je do zupy, gotować 3 minuty.
Zupę zabielić resztą śmietany.

ŚLĄSK

Jak w kalejdoskopie

Choć Śląsk kulinarnie to region prawdopodobnie najbardziej rozpoznawalny ze wszystkich w kraju nad Wisłą, sprytnie wymyka się wszelkim próbom zaszufladkowania. Z jednej strony wykwintny pałacowo-dworski, z arystokratycznym rodowodem Habsburgów. Z drugiej – mieszczański, typowy dla przemysłowych dziedziców wybitnych śląskich familii. Z trzeciej – sycący, górniczy, ku pokrzepieniu spracowanych robotników. W końcu wiejski, plebejski, ludzi prostych, żyjących na granicy ubóstwa. A czy można w ogóle mówić jakiejś jednorodności, biorąc pod uwagę historię, która dokonała lokalnych podziałów? Przecież kuchnia Górnego Śląska z pruskimi wpływami różni się od kuchni Dolnego Śląska z akcentami kresowymi i francuskimi, zwłaszcza w jego sercu – Wrocławiu. Te z kolei stoją w kontrze do stołu w biesiadnym galicyjskim wydaniu na Śląsku Cieszyńskim oraz do grubo ciosanej ławy góralskiego Podbeskidzia z Czechami za miedzą... Nagle okazuje, że kraina węgla i stali widziana od kuchni kręci się jak w kalejdoskopie.

Kraina mlekiem płynąca

Przede wszystkim pożywienie zwykłego Ślązaka musiało być kaloryczne, sycące. Na co dzień raczej bezmięsne, ale na tyle treściwe, aby dawało kopa energii do roboty w polu i w kopalni. To kuchnia gównie mleczna. Toteż w obejściu robotniczych familoków skubiąca trawę krowa czy koza był normą. Mleko, śmietana i maślanka stanowiły kucharską bazę tutejszych gospodyń. Robiły z nich masło i sery. Zwłaszcza te ostatnie to chluba regionu. Ich zagłębiem jest Beskid, a w nim prym wiodą owcze: **redykołka**, **ser klagany**, **ser wołoski wędzony**, **ser gazdowki (gołka)**, **ser zeżlok**, **bryndza żywiecka**, **oscypek**, **bundz**. Taka sytuacja!

Ruchy, kluchy!

Najsłynniejsze są oczywiście śląskie z dziurką, w lokalnej gwarze: **guminklyjzy**. Zaraz po nich „czorne" z surowych ziemniaków, czyli cieszyńskie gałuszki. Najlepsze ze skwarkami. Zaś sekretem żywieckich prażuchów jest prażona mąka. I nudle! Czyli makaron mączno-jajeczny. Na Śląsku podaje się go do niedzielnej **nudelzupy**, czyli rosołu. Gdy o zupach mowa... Dawniej tutaj od nich zaczynało się dzień. Żur, **chlebowo-czosnkowa wodzionka**, germuszka, „polywka z maślonki", owsianka to śniadaniowe menu. Po dwóch talerzach polewki nasycony górnik mógł dopiero iść na szychtę.

Karminadle, golonka i rolada

Gospodarstwa górnicze początkowo miały charakter miejsko-wiejski. A to oznaczało, że nawet rodziny z miejskich familoków hodowały zwierzynę. Tam gdzie silniejsze były wpływy pruskie, tuczono dodatkowo króliki, a tam, gdzie rządziła Galicja – owce. Prawdziwym świętem w śląskich rodzinach było bicie wieprza. Mięsny festiwal odbywał się późną jesienią, z myślą o zimowych zapasach i świętach, podczas których można się było najeść po kokardę, na przykład śląskiej **rolady z modro kapusto** – królowej śląskiego stołu. Ale na Śląsku każdy niedzielny obiad był już jak małe święto. Domy od rana pachniały mięsiwem: **schabem sztygarskim**, pieczonym królikiem albo kaczką, a jesienią gęsią, czasami nieco skromniejszymi karminadlami czyli mieloniakami. Prawdziwa gratka dla raczej wyposzczonych po całym tygodniu tubylców.

Na frasunek, dobry trunek.

Umówmy się: Śląsk bez piwa nie istnieje! Przecież on od wieków słynie z browarnictwa. Znany na całą Polskę browar Tyski, czy Piwo Śląskie z Lwówka na Dolnym Śląsku tego najlepszym świadectwem. Zresztą Ślązacy sami z powodzeniem w swoich prywatnych piwnicach warzyli piwa. A kiedy przychodziła okazja na łyczek czegoś mocniejszego, wznosili toasty domowymi naleweczkami i winem. W ruch szła miodula, warzonka i wino porzeczkowe. Zaś Dolny Śląsk dorobił się własnych winnic, a co za tym idzie win z najprawdziwszych winogron! Kto wie, może w tym właśnie tkwi sekret śląskiej ogromnej pogody ducha...?

Śląskie smaczki

Żur śląski

1/2 litra zakwasu na żur dobrej jakości
włoszczyzna
400 g wędzonych żeberek
400 g kiełbasy śląskiej
300 g boczku wędzonego
1 spora cebula
1/2 kg ziemniaków
4 ząbki czosnku
2 liście laurowe
1 suszony grzyb
kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu
3 łyżeczki majeranku
sól, pieprz do smaku

Włoszczyznę obrać, wrzucić do garnka razem z żeberkami, liśćmi laurowymi, zielem angielskim, grzybem suszonym i pieprzem. Ugotować wywar. Włoszczyznę i żebra wyjąć z wywaru. Żeberka oddzielić od kości i posiekać mięso. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, wrzucić do wywaru i ugotować do miękkości. Boczek, kiełbasę i cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na chrupko na patelni i dodać do wywaru razem z posiekanym mięsem z żeberek. Całość zagotować. Wlać zakwas. Czosnek zetrzeć na tarce, dodać do zupy, doprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Pozostawić jeszcze przez 10 minut na małym ogniu.

Kluski śląskie

1 kg ziemniaków
200 g mąki ziemniaczanej
1 żółtko

Ziemniaki ugotować, utłuc, dodać mąkę i żółtko, wyrobić ciasto. Formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego, lekko spłaszczyć i zrobić dziurkę. Wrzucić na osolony wrzątek i gotowa przez minutę od momentu wypłynięcia.

Karminadle

Połączenie wieprzowiny ze śledziem w kotlecie? Brzmi dziwacznie? Fakt, jest to danie nieco dziwaczne, ale zaskakująco dobre.
Śledź za sprawą umami wyraźnie podkręca smak kotletów, a całość robi oszałamiające wrażenie. Warto spróbować tej śląskiej wersji mielonego, choćby dla samej przyjemności kulinarnych eksperymentów.

1/2 kg mielonej łopatki wieprzowej
1 płat śledzia à la matias
1 bułka kajzerka namoczona w mleku
1 nieduża cebula
mąka do panierowania
smalec do smażenia

Bułkę odcisnąć z mleka, śledzia opłukać i bardzo drobno posiekać, cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać, a masę bardzo starannie wyrobić. Przyprawić pieprzem i solą, uformować okrągłe i lekko spłaszczone kotlety. Panierować w mące i smażyć na mocno rozgrzanym smalcu .

Oberiba

6 kalarepek
1 spora cebula
2 łyżki masła
pęczek kopru
szczypta cukru
sól, pieprz do smaku

Kalarepki umyć i obrać, pokroić w zapałkę, a mniejsze liście posiekać. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na rozgrzanym maśle klarowanym. Dodać kalarepkę i liście. Posolić, dodać cukier i sporo pieprzu. Podlać odrobiną wody i dusić około 10 minut. Koperek posiekać, dodać do uduszonych warzyw.

WIELKOPOLSKA

W antrejce na ryczce stały pyry w tytce

Wielkopolskę kojarzymy z zabawnie brzmiącą poznańską gwarą i pyrami, z których słynie region. To fakt. **Pyry, czyli ziemniaki,** królują na tamtejszych stołach, wszak Wielkopolanie to naród gospodarny, a pyra tania jest i dostępna rok cały! A tak zupełnie serio, to nie ma co przesadzać z tą oszczędnością w kuchni. Wielkopolska już na początku XVII wieku solidnie się zurbanizowała. Mieszkańcy miast szybko wylansowali nowy nurt kuchni mieszczańskiej – owszem, ekonomicznej, ale korzystającej z modnych światowych wzorców. W jadalniach co bogatszych mieszczan oprócz codziennych dań mącznych pojawiały się potrawy z drobiu (od wieków uwielbia się tu **gęsi i kaczki** – ach, któż nie zna współczesnej kaczki po poznańsku…) czy ryb z zasobów Warty i Noteci.

Zamki, wąsy i piwo

Z kolei na prowincji kwitło życie szlacheckie. W zameczkach, pałacach i dworkach korzystano z bogactwa okolicznych lasów, jadano dziczyznę i hodowano trzodę. Wielkopolski wąsaty ziemianin lubił, gdy na stole pojawiały się pieczone prosiaki, cielęce rolady czy baranina. Uwielbiał raki, których mnóstwo żyło w wielkopolskich rzekach, a dworskie kucharki kręciły z nich masło z siekanym koprem. Przepadał za rybami hodowanymi w dworskich stawach, nigdy nie pogardził jesiotrem nadziewanym kaszą. Uczty chętnie zapijał litrami piwa i ta umiejętność skutecznie zapisała się w kodzie genetycznym Wielkopolan.

XIX-wieczna hipsterka

Mocny wpływ na ukształtowanie się kulinarnych gustów mieszkańców regionu miało włączenie go do Prus. To Prusak, a nie współczesny hipster, odpowiedzialny jest za popularność jarmużu. Jarmużowe kotleciki, jarmuż zapiekany z ziemniakami czy sałatka z jarmużu z porzeczkami – to nie menu wege-baru na warszawskim Zbawiksie, ale tradycyjne dania wielkopolskie. Dania jednogarnkowe, czyli eintopf, zwane również rumpuciem, smażone mięsa, zawiesiste sosy, ciupka (kapusta) z grochem, modra kapusta czy słodkie ciasta do kawy (Kaffee und Kuchen, ja, ja!) i drożdżowe placki z owocami to również zasługa Niemców.

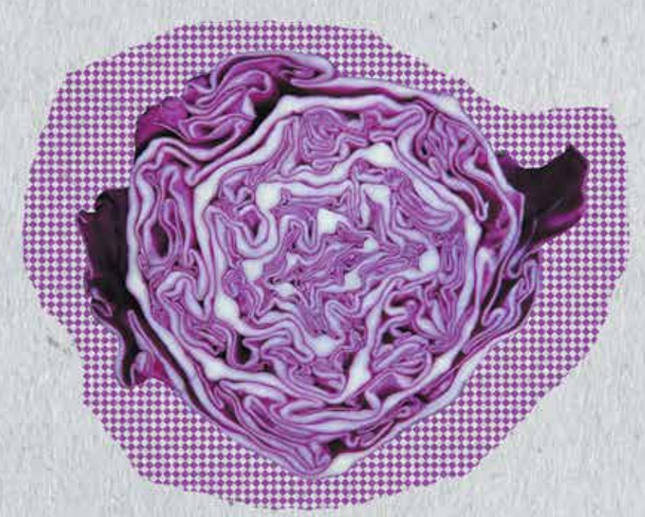
Ziemniaczana lista przebojów

Czymże byłaby dzisiejsza kuchnia wielkopolska, gdyby nie symbol regionu – ziemniak?
Oto wielkopolska pyra w pięciu odsłonach:
na miejscu 5. plasuje się prażucha poznańska – ziemniaki tłuczone z żytnią mąką, suto kraszone tłuszczem;
miejsce 4. zajmują żelazne prażoki – kluchy z surowych i gotowanych ziemniaków polewane masłem z prażoną cebulką;
miejsce 3. przyznaję szarym kluchom – kluseczkom z surowych ziemniaków i mąki, które po ugotowaniu posypuje się złocistymi skwarkami;
na miejscu 2. niech staną szagówki – wspaniałe kopytka. Uwielbiam. Najlepiej odsmażane, polane palonym masłem. O matko…
na 1. miejscu danie trywialne, lecz genialne w swej prostocie – pyry z gzikiem. Mowa o gotowanych ziemniakach podawanych z lekkim twarożkiem wymieszanym ze śmietaną, szczypiorkiem albo rzodkiewką. Tak. Kocham!

Wspomnienie kluchy na łachu

W zestawieniu tym pojawiło się sporo klusek, wszak oprócz ziemniaka Wielkopolska kluchą stoi! Moja przyjaciółka z Wildy obraziłaby się pewnie, gdybym nie wspomniała tutaj o genialnych kluchach na łachu, czyli poznańskich pyzach drożdżowych. A więc wspominam – Z uśmiechem. Tak samo zresztą jak trzy lata życia spędzone przy poznańskim Starym Rynku.

I PYRY, tej!



Niedaleko mojego poznańskiego biura był maleńki barek, kanciapa w piwnicy, utrzymująca się głównie z serwowania obiadów okolicznym urzędniczkom. Specjalizowali się w daniach z makaronu, co było beznadziejnym pomysłem, bo kompletnie im to nie wychodziło. Za to dwa razy w tygodniu daniem dnia były pyry z gzikiem. Genialne! Doskonałe gorące irgi i cudownie chłodny gzik. Porcja za 4,50 – zjadałam trzy. Po trzech latach pracy w Poznaniu wróciłam 7 kg większa.
Ale to chyba nie przez ten gzik...

Pyry z gzikiem

250 g tłustego twarogu najlepszej jakości
150 ml wiejskiej śmietany
1 czerwona cebula
pół pęczka szczypiorku
sól, pieprz,
szczypta ostrej papryki
1 łyżeczka oleju rydzowego

Po 3 ziemniaki na osobę.
Ziemniaki wyszorować i ugotować w łupinie. Twaróg połączyć ze śmietaną, drobno posiekanym szczypiorkiem, pokrojoną w kosteczkę cebulą, olejem i przyprawami. Gorące pyry podawać z chłodnym gzikiem.

Modra kapusta

1 główka czerwonej kapusty
1 czerwona cebula
1 kwaśne jabłko
2 łyżki czerwonego octu winnego
1 łyżka miodu
sól, pieprz
2 goździki
masło klarowane do smażenia

Kapustę umyć i pozbawić wierzchnich liści. Drobno poszatkować. Cebulę pokroić w kostkę. Na rozgrzane masło wrzucić goździki i cebulę, zeszklić, po czym dodać kapustę. Podsmażyć kilka minut, mieszając, i zalać połową szklanki wody. Dusić na małym ogniu ok. pół godziny. Dodać starte na grubych oczkach obrane jabłko, ocet winny, cukier i sól. Zwiększyć ogień i mieszając, dusić jeszcze ok. 10 minut.

Kacze udka po poznańsku

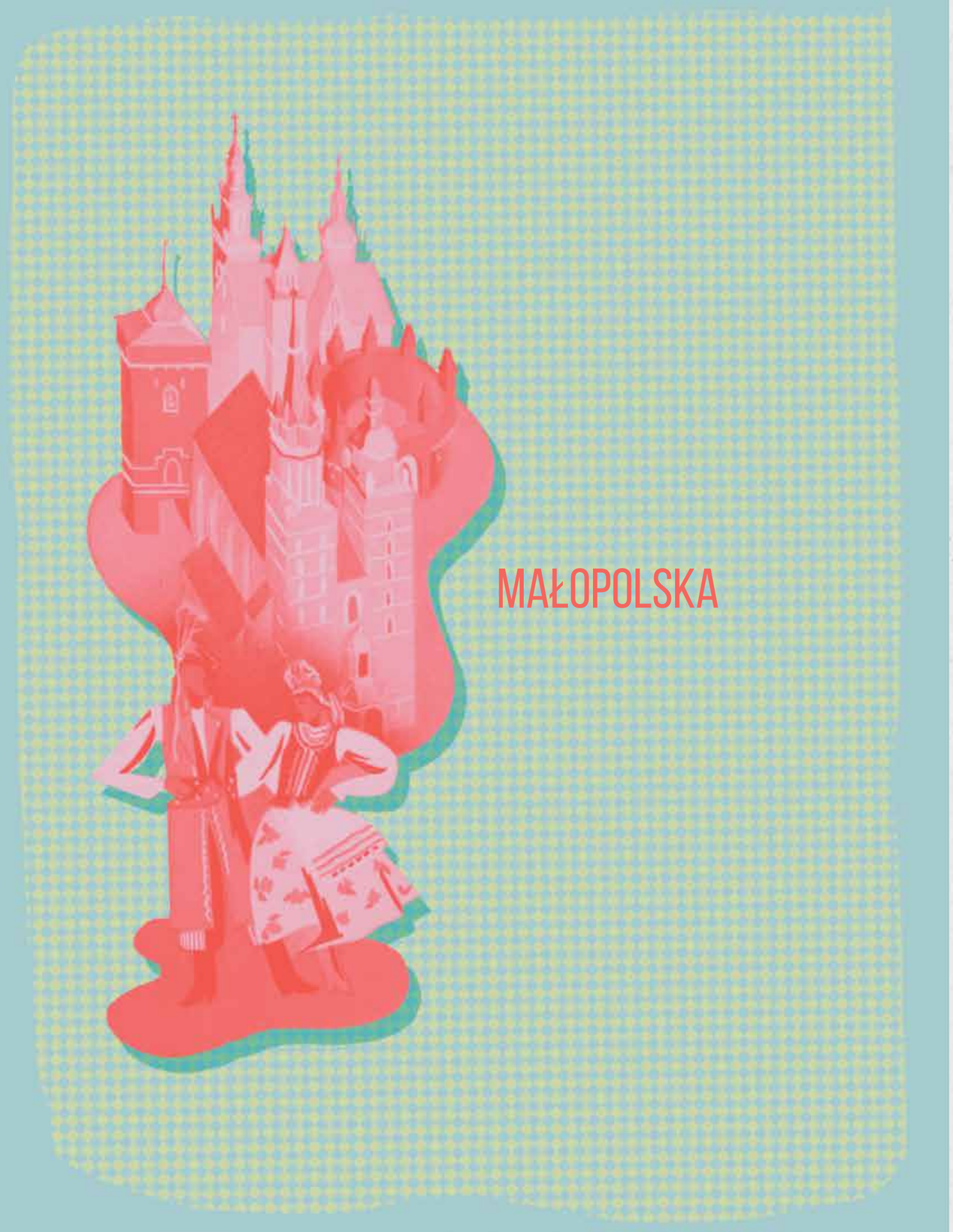
4 kacze udka
4 ząbki czosnku,
pół łyżeczki ostrej papryki
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 łyżeczka majeranku, 2 łyżki oleju
1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego
pół szklanki wytrawnego, czerwonego wina
1 łyżka mąki, sól, pieprz, 3 liście laurowe, 4 ziarna jałowca, masło klarowane do smażenia

Udka oczyścić i naciąć skórę w kratkę, uważając, by nie przeciąć mięsa. Czosnek rozetrzeć z solą, pieprzem, papryką, majerankiem i olejem. Pastą posmarować uda i odstawić do zamarynowania na min. 3 godziny. W brytfance rozgrzać masło, obsmażyć mięso z obu stron. Wrzucić jałowiec i liście laurowe, podlać połową bulionu i winem. Piec pod przykryciem przez 45 minut w temperaturze 180 stopni. Po tym czasie zlać sos spod kaczki, połączyć z resztą bulionu wymieszaną z mąką. Sos ponownie wlać do brytfanki i całość wstawić do piekarnika na 10 minut, ale już bez przykrycia. Podawać z modrą kapustą i szagówkami.

Szagówki z aromatycznym masłem

1,5 kg ziemniaków
3 łyżki mąki pszennej poznańskiej
1 łyżka mąki ziemniaczanej
2 jajka
sól do smaku
100 g masła klarowanego
kilka liści szałwii
3 ząbki czosnku

Ziemniaki ugotować i przecisnąć przez praskę. Dodać obie mąki, jajka, sól i wyrobić delikatne ciasto. Z porcji ciasta uformować wałeczek i za pomocą noża ciąć kluski na szagę – czyli na skos (powinny mieć ok. 3 cm szerokości). Szagówki gotować w osolonym wrzątku do momentu wypłynięcia na powierzchnię. Na patelni rozgrzać masło, czosnek pokroić na cienkie plasterki. Na gorące masło wrzucić liście szałwii i czosnek. Smażyć, aż czosnek zacznie się delikatnie złocić, a szałwia stanie się chrupiąca (uwaga, żeby nie spalić czosnku!). Szagówki polać gorącym masłem z dodatkami i od razu podawać.



MAŁOPOLSKA

Małopolskie multi-kulti

Kuchnia małopolska. Lub jak kto woli: galicyjska. Jaka jest? Dokładnie taka, jak brzmi dla ucha melodia słowa „galicyjska": a więc światowo, kosmopolitycznie, egzotycznie. I tak właśnie smakuje tutejsza kulinarna tradycja – spadek po monarchii austro-węgierskiej. A jeśli dodamy do schedy po zaborach odwieczny wpływ ukraińskich smaków zza miedzy oraz dziedzictwo kulinarne lokalnej mniejszości żydowskiej (szczególnie w grodzie Kraka)... Rzec o małopolskim stole „tygiel kulturowy" to skromnie powiedziane.

Galicyjska kuchnia fusion

W Galicji Zachodniej, zwłaszcza zamożni Krakowianie ukochali ją, zanim w XXI wieku w kraju nad Wisłą trend łączenia kuchni z różnych stron świata na jednym talerzu stał się modny. Trzeba im przyznać, że ze swadą żenili narzuconą przez dzieje kuchnię wielu narodów. Mięsny gulasz ze sproszkowaną wędzoną papryką – spacialite madziarskich kuchmistrzów, popity rześkim czeskim pilsem, a na deser sztos – pishingier, czyli słynny wiedeński torcik z wafli przełożony kremem czekoladowo-orzechowym...

Koktajl lekkich nut walca wiedeńskiego, z odrobiną skocznego czardasza, dosmaczone szczyptą biesiadnego zaśpiewu jak z oberży, w której stołował się dobry wojak Szwejk. Ot i Austro-Węgry na jednej zastawie, choć to zaledwie ułamek przysmaków rodem z dworu Franciszka Cesarza z golonką, szpeclami, knedlami czy kartoffelsalat na czele. Mieli Krakusi ułańską fantazję, oj mieli...

Od Lwowa do Krakowa

Ale Małopolska pięknie umiała też zaciągać, zapożyczając smaki zza Buga. To ona jako pierwsza w kraju nad Wisłą miała przysposobić **ruskie pierogi**, **bliny**, **barszcz ukraiński**, **kołduny** czy **kutię**. Kuchnia ukraińska w odróżnieniu od austro-węgierskiej była nieco prostsza, może bardziej przaśna, co nie oznacza, że mniej ekscytująca niż ta zachodnia. To kuchnia mączna (żytnio-owsiana), obficie okraszona kwaśną śmietaną, słoniną lub skwarkami. Na co dzień sporo w niej buraków, fasoli, kapusty, kartofli i krupy. Od święta – baraniny, drobiu oraz ryb. Na stołach ziemiańskich na porządku dziennym były leszcze pieczone na słoninie, faszerowane szczupaki, kurczęta w potrawce w rakowym sosie czy pasztety z dzikich kaczek, popijane winem z przydomowych winnic. Co ciekawe, kuchnia lwowska sama czerpała z obyczajów kulinarnych cesarstwa Habsburgów, skąd Małopolska na wschodnich rubieżach – nieco „nadrabiając" drogi – przeszczepiała je na grunt polski. Tutaj niechaj za przykład posłuży właśnie zwyczaj upraw winorośli, a także moda na sprowadzanie win z rejonów, słynących z ich produkcji: Węgier, Austrii oraz Włoch.

Mało smaków? Ależ skąd!

Z Małopolski pochodzą doskonałe produkty regionalne i tradycyjne słynne na cały kraj. Jakżeby nie wspomnieć o wybornej **Kiełbasie Lisieckiej**, z której produkcji słyną podkrakowskie okolice Liszek i Czernichowa, a rodzina Państwa Mądrych robi Lisiecką tak wyborną, że zachwycają się nawet włoscy smakosze.

Jakżeby nie szepnąć ciepłego słowa o pysznych Pstrągach Ojcowskich, czyli **potokowych pstrągach** hodowanych w zgodny z naturą sposób przez Magdę i Agnieszkę w Ojcowskim Parku Narodowym. Nie można nie wspomnieć o **kaszaneczkach z Proszowic**, **jurajskim chlebie**, czy **spadziowych miodach małopolskich**. Jakże by to...

Krakowski kredens

Kiedy mówimy Kraków, automatycznie myślimy: sprzedawcy obwarzanków, którzy wrośli w pejzaż krakowskiej starówki, niczym tamtejsze kwiaciarki. I słusznie robimy. To produkt stary prawie jak gród Kraka, z tego też tytułu wpisany na listę produktów regionalnych i tradycyjnych. Ale krajobraz krakowski to także bajgle (nie mylić z obwarzankami!) – ślad mniejszości żydowskiej, która współistniała z Polakami, ubarwiając tutejszą Galicję. W końcu Kraków to także słynna na całą Polskę krakowska kiełbasa – dobro narodowe, lokalne serowarstwo i browarnictwo, przetwory z owoców łąk, pól i lasów... To trzeba zobaczyć, powąchać, tego należy skosztować, wybierając się do stolicy Małopolski po lokalne wiktuały. Targowisko Starzy Kleparz niechaj wam w tym dopomoże.

Targowiska – zobacz na str. 80