

Kuchnia PL

O PUBLIKACJI

Jak kisi się ogórki? Co można zrobić z solonego śledzia? Jak piecze się buraki? Co to jest mak? Jakie są polskie regionalne potrawy z ziemniaka?...

Tego wszystkiego dowiedzie się z tej publikacji, w której pokazujemy bogactwo polskiej kuchni poprzez typowe produkty używane w Polsce od wieków. Aby odejść od stereotypowego widzenia polskiej oferty gastronomicznej sprowadzonej do pierogów i kotleta schabowego, pokazujemy, jak można serwować niezwykle polskie potrawy w wersji współczesnej - lekkiej, pięknej i w apetycznej oprawie.

Szefowie i szefowe kuchni zaproszeni do projektu to najzdolniejsi polscy kucharze, którzy poprzez swoje poszukiwania odkrywają na nowo tradycję, sięgają po zapomniane produkty i w autorski sposób prezentują je w nowoczesnym wydaniu. Wspomnienie baru mlecznego, czyli taniego, szybkiego bufetu samoobsługowego o mało wyrafinowanym menu, typowej instytucji gastronomicznej w krajobrazie polskich miast przed 1989 r., miesza się tu ze smakiem domowej kuchni i najbardziej wyrafinowaną haute cuisine.

Ambitni mistrzowie gotowania stawiają na świeże, sezonowe produkty i maksymalne wydobycie z nich ich swoistych smaków. Niektórzy stosują molekularne techniki - używają nowych technologii, zaskakująco przekształcając znane dania, tworząc nowe smaki i formy.

Z drugiej strony publikacja stawia sobie za cel ochronę dziedzictwa kulinarnego, wspieranie małych producentów, którzy wyrabiają lokalne specjały oraz wskrzeszanie polskich tradycji kulinarnych i rzemieślniczych.

Prezentacja produktów regionalnych i tradycyjnych wiąże się z przybliżeniem tradycji rodzinnych i lokalnych różnych regionów Polski. Pokazujemy to, co wyróżnia Polaków i ich kuchnię oraz jak w twórczy sposób wpleść polskie tradycje w kulturę kulinarną innych narodów. Słowem ambitne wariacje kulinarne na tematy polskie w wersji możliwej do powtórzenia w zwyczajnej kuchni, nawet przez początkujących adeptów gotowania.

Zapraszamy do zabawy smakami, odkrywania Polski poprzez polskie specjały i trwałego włączania ich do swojego repertuaru kulinarnego.

Ogórek kiszony

Truskawka

Oscypek

Jabłko

Miód pitny

Mak

Kapusta kiszona

Śledź

Burak

Dziczyzna

Kasza

Dorsz

Kaczka

Jagnięcina

Twaróg

Ziemniak

Smacznego!

OGÓREK KISZONY

Gdy są dobrze ukiszone, ogórki stają się twarde, chrupkie, jędrne i intensywnie kwaśne. Nie mogą mieć dziur ani być spęczniałe. To produkt zawierający kwas mlekowy, który poprawia trawienie, sprzyja zachowaniu i odbudowaniu prawidłowej mikroflory jelit.

Najlepiej ogórki kisić w kamiennym garnku. Niegdyś dębowa beczka z ogórkami kiszonymi trzymano tam, gdzie panował chłód – w piwnicach albo w rwącym strumieniu rzeki. Aby dobrze ukiszyć ogórki, trzeba dobrych warzyw, najlepiej z własnych upraw, dobrej wody, soli, czosnku, korzenia chrzanu, liści laurowych i kopru. Najprostszą metodą kwaszenia ogórków jest warstwowe układanie ogórków i przypraw. Ażeby ogórki były trwałe w ziemie, trzeba je kisić przed końcem sezonu ogórkowego, kiedy jeszcze nie posiadają plam i zniekształceń, mniej więcej w końcu sierpnia i początkach września.

Polacy jadają ogórki kiszane jako dodatek do obiadu – np. z kaszą gryczaną i gulaszem mięsnym. Ogórek jest tradycyjną zakąską do śledzia w oleju z cebulką i wódki. Można z niego robić zupę. Intensywny smak ogórka poprawia smak sałatek, np. jarzynowej czy z wędzoną makrelą. Może wystąpić także w wykwintnych daniach. Karol Okrasa (Platter, Warszawa) podaje grillowany zraz z sezonowanej wołowiny z suszonym boczkiem i chrustem z kiszzonego ogórka na smażonej zielonej soczewicy z kurkami, skropiony sosem majerankowym doprawionym świeżym chrzanem.

Wojciech Modest Amaro (Atelier Amaro, Warszawa) - kucharz, który chętnie eksperymentuje z nowoczesnymi technikami gastronomicznymi, przygotowuje pianę z ogórków kiszonych, robi galaretkę z agaru i wody z ogórków. Choć jego zdaniem najlepsza jest ogórkowa na ogonach wołowych, proponuje także wersję rybną.



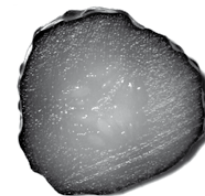
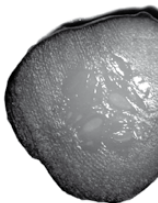
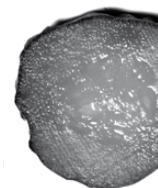
Ogórkowa z rybą

- 1,5-2 l wywaru rybnego ugotowanego na 400 g fileta z białej ryby (sola, halibut, dorsz)
- 2 średnie marchewki
- 2 pory (biała część)
- 5 szalotek
- 1-2 ząbki czosnku
- 2 lodygi selera naciowego (obrane)
- 3 średnie młode ziemniaki
- 1 pęczek świeżego koperku
- 4 gałązki natki pietruszki
- 3 gałązki świeżego majeranku
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- sok z ½ cytryny
- 5 ładnych twardych ogórków kiszonych (obrane)
- 1 świeży ogórek szklarniowy
- 150 ml śmietany 30 proc.
- sól, czarny pieprz

Posiekaną szalotkę i czosnek zeszklić na oliwie z oliwek. Dodać pokrojonego w drobną kostkę, pora, selera naciowego, marchewkę i dusić razem przez 3 minuty, cały czas mieszając. Wlać wywar rybny, sok z cytryny i doprowadzić do wrzenia. Po zszumowaniu dodać ziele angielskie, liście laurowe i związane sznurkiem gałązki pietruszki i majeranku. Gotować na małym ogniu około 30 minut, następnie dodać obrane i utarte kiszony ogórki. Przykryć garnek i gotować przez 10 minut. Odstawić zupę do ostygnięcia, wyjąć zioła. Obrac ogórek szklarniowy, usunąć pestki i utrzeć na tarce. Zasypać solą, doprawić czarnym pieprzem i wymieszać ze śmietaną. 10 minut przed podaniem zupy pokroić filet rybny na małe porcje, doprawić solą, obtoczyć ze wszystkich stron w siekanym koperku i przełożyć do głębokich talerzy. Zupę doprowadzić do wrzenia. Odląć 200 ml zupy, wymieszać ze śmietaną i tartym świeżym ogórkiem, a następnie przelać zahartowaną w ten sposób śmietaną do garnka, doprowadzić do wrzenia i gorącą wlać na talerz. Dekorować pianą ogórkową i kwiatkami ogórecznika.

Piana ogórkowa • 200 ml wody z ogórków kiszonych • 1,2 g lecytyny sojowej

Podbić składniki mikserem, poczekać 30 sekund, aż piana się ustabilizuje i nałożyć na wierzch zupy.



TRUSKAWKA



Polska jest siódmym z kolei producentem truskawek na świecie. Uprawia się tu wiele gatunków, m.in. polskie odmiany Kama z bardzo smaczными owocami oraz Dukat dający owoce o jednolitej barwie, które bardzo dobrze znoszą transport. Nowością w Polsce jest francuska Darselect - wybitnie deserowa o owocach bardzo dużych i soczystych. Wszyscy lubimy duże, czerwone owoce o wyglądzie przypominającym serce. Takiemu widokowi trudno się oprzeć.

Truskawki zawierają dużo witaminy C (60 miligramów na 10 dag, w cytrynie - 50 mg), witaminy B1, B2, A, prawie wszystkie makro- i mikroelementy oraz żelazo, fosfor, magnez i mangan. Są mało kaloryczne - kilogram owoców ma zaledwie 400 kalorii. Najlepiej jeść je na czczo. Oczyszczają bowiem i odtruwają organizm. Smakują zawsze - posypane cukrem i ozdobione kleksem śmietany, z szampanem lub w wykwintnych daniach - świetnie łączą się z ostrymi przyprawami, np. truskawki z pieprzem mogą być dodatkiem do polędwicy wołowej albo do letniej sałatki ze szpinakiem i gorgonzolą. Można połączyć truskawki z mozzarellą, pomidorkami cherry, bazylią i chilli. Klasycznie są w Polsce nadzieniem do pierogów, robi się z nich kompot, czyli gotuje owoce z wodą i cukrem i podaje do picia, są też nieodłącznym elementem wielu deserów, np. ciasta biszkoptowego z galaretką czy koktajlu z jogurtu. Powszechnie lubiane są także przetwory z truskawek – konfitury, dżemy i musy. Ich kwaśno-słodki smak wyśmienicie pasuje do naleśników czy świeżej bułki lub rogała. Z konfitury truskawkowej można zrobić także sos do kaczki, dodając nieco octu balsamicznego i pieprzu.

Miłośnicy truskawek mogą wziąć udział w Truskawkobranii na Kaszubach, odbywającym się co roku na przełomie czerwca i lipca u podnóża Złotej Góry. Jedzeniu owoców towarzyszy festyn, zabawy i koncerty.

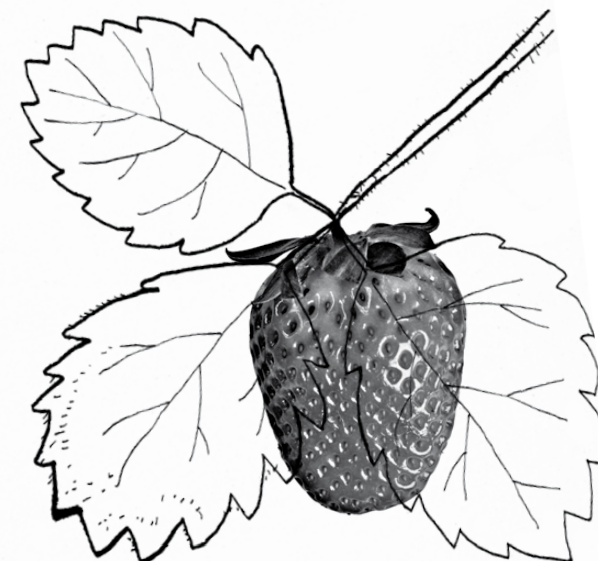
Jean Bos

Dyplomowany kucharz, Francuz mieszkający w Polsce,
założyciel Akademii Kuchni Molekularnej.

Gaspacho truskawkowe z jogurtem

-
- 500 g truskawek (Polska)
 - 250 ml wody mineralnej niegazowanej
 - oliwa z oliwek
 - 1 gałązka rozmarynu
 - 1 gałązka tymianku
 - 2 łyżeczki cukru
 - 1 limonka
 - olej z chilli
 - szampan
 - 50 ml jogurtu
 - 30 ml śmietany
 - 1 łyżeczka cukru
 - sok z ¼ limonki
 - 0,5 gr Xanthan (zagęszczacz)
-

1/5 truskawek kroimy w kostkę. 3/5 truskawek miksujemy z wodą. Tymianek smażymy we fryturze a następnie odrywamy listki. Miksujemy je z cukrem oraz puree truskawkowym, dodajemy sok z limonki i olej chilli. Na koniec dodajemy szampana oraz wodę. Mieszaemy jogurt, śmietanę, xanthan, cukier oraz sok limonowy. Kostkę truskawkową wkładamy do szklanki, polewamy jogurtem i dodajemy puree truskawkowe z dodatkami, dekorujemy rozmarynem.



OSCYPEK

Słony owczy ser wędzony wytwarzany na Podhalu. Oscypki produkują bacowie, czyli pasterze owiec. Na Podhalu wypasa się ich około 40 tys. Jedno stado liczy do 600 sztuk. Każdą owcę trzeba doić trzy razy dziennie - kilku jahasom, czyli pomocnikom baców, zabiera to nawet 6 godzin każdego dnia. Kultura pasterska powoli zanika, bo nie opłaca się sprzedawać skór, czy wełny. Pozostaje jedynie wyrabianie oscypków. To ciężka praca, całkowicie ręczna i wymagająca precyzji, delikatności i wprawy.

Nazwa oscypek przysługuje wyłącznie serom z mleka owczego (lub z 40-procentową domieszką mleka krów polskiej rasy czerwonej) wytworzonym w bacówkach w wybranych gminach woj. małopolskiego i śląskiego. Oscypki muszą mieć kształt wrzeciona, ważyć od 60 do 80 dkg i mierzyć od 17 do 23 cm. Sery wieszają się w bacówce u powały, czyli sufitu tak, by dym z paleniska mógł je swobodnie owiewać. Oscypek musi być wędzony od 3 dni do dwóch tygodni. Warto wiedzieć, że tylko 11 baców zdobyło uprawnienia do sprzedaży legalnych oscypków. Produkt ma rekomendację organizacji Slow Food. Recepturę zastrzeżono w Unii Europejskiej w 2008 r.

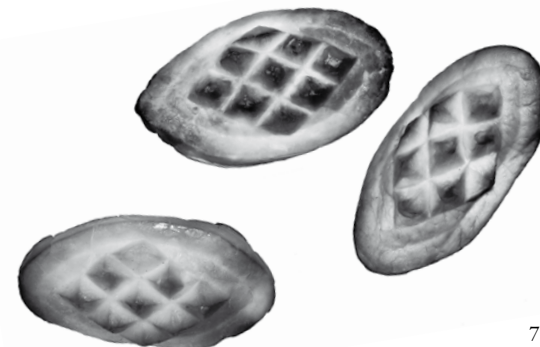
Oscypek można jeść na zimno (najczęściej z żurawiną) albo podawać z grilla. W bacówce powstaje także świeży ser owczy bunc i podpuszczkowa bryndza.



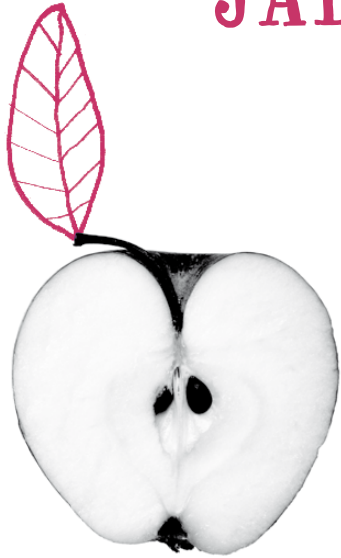
Płatki oscypka z salsą z karmelizowanych buraczków i orzechów

- 400 g oscypka
- 200g upieczonych w folii buraczków
- 50g orzechów laskowych bez skórki
- 50g orzechów włoskich
- 100g brązowego cukru
- 2 cebulki dymki ze szczypiorkiem
- 3 łyżki octu jabłkowego
- 2 łyżki otartego majeranku
- ¼ łyżki ostrej papryki w proszku
- 6 ząbków marynowanego czosnku
- sól

Oscypka pokroić w cienkie płatki. Buraki obrać ze skórki i pokroić w drobną kostkę. ½ cukru skarmelizować na patelni i obsmażyć na nim kostkę z buraczków. Dodać majeranek, ocet i ostrą paprykę i odstawić do ostygnięcia. Orzechy przekroić na pół. Drugą połowę cukru skarmelizować na patelni, dodać orzechy, wymieszać i rozłożyć na blasze do ostygnięcia. Wymieszać orzechy z buraczkami, dodać do tego pokrojone ząbki czosnku, posiekaną cebulę od dymki i doprawić solą. Wyłożyć na rozłożone płatki oscypka i wszystko posypać pokrojonym drobno szczypiorkiem.



JABŁKO



To najważniejszy – obok gruszek, śliwek i czereśni – owoc w Polsce. Jabłka dzielą się na deserowe – do bezpośredniej konsumpcji i na te do przetworów. Niektóre można stosować tak i tak. W nowoczesnych sadach zwykle uprawie się kilka, kilkanaście odmian ogólnoswiatowych. W Polsce przed wojną uprawiano powszechnie prawie 50 odmian lokalnych. Dzięki różnorodności uprawy zbiory trwały cały sezon. Na początku lata owocowała papierówka, potem sierpniówka, jesienią antonówka. Niektóre jabłka mogły przetrwać w kopcu całą zimę i stanowić cenne źródło witamin na przednówku. W Polsce mówi się: „najlepszy sadek, który sadził dziadek”, bo drzewa 40, 50-letnie są w sile owocowania.

Wśród starych odmian jabłoni wciąż popularne są m.in. lipcowa Papierówka z blado żółtą skórką, wrześniowa Antonówka, która świetnie nadaje się na dżemy, kompoty i susz, Królowa Renet, winno kwaskowata, z korzennym posmakiem oraz Kosztela z zieloną skórką i bardzo słodkim miąższem – świetna do bezpośredniej konsumpcji. W Chrystkowie w województwie kujawsko-pomorskim istnieje kolekcja starych odmian polskich przydomowych jabłoni z regionu Doliny Dolnej Wisły.

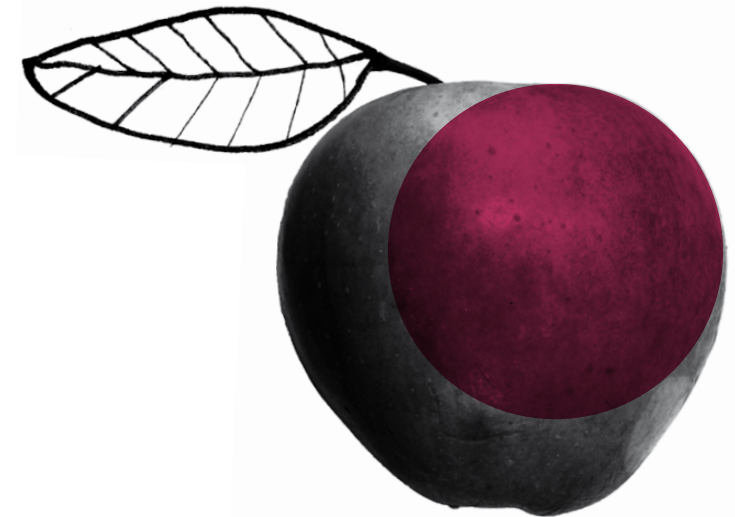
Jabłka stanowią podstawę ciast, m.in. szarlotki, czyli jablecznika na kruchym spodzie. Robi się z nich musy, kompoty i dżemy. Jabłko świetnie łączy się z drobiem – tradycyjnie jest dodawane do kaczki pieczonej i w postaci duszonej do smażonej wątróbki kurzej oraz kaszanki, wyrobu z mięsa, podrobów, krwi i kaszy. Jabłko może być składnikiem sałat, np. z kozim serem i żurawiną. Popularne są racuszki – słodkie placki z jabłkami.

Dzięki technikom kuchni molekularnej owoc zamienia się w kawior, czyli żelowe kuleczki, albo w sferyczne ravioli, kapsułki z zamkniętym w środku jabłkowym smakiem. Na kawior i ravioli ułożone na talerzu kelner leje z dzbanuszka jedwabisty gorący selerowy krem. Polskie smaki wywrócone do góry nogami też są smakowite!

Jabłka w białym winie

- 4 duże jabłka (szara reneta)
- 500 ml wina białego wytrawnego
- 100 g cukru brązowego
- 40 g masła
- cynamon
- 4 gałki lodów śmietankowych
- świeża mięta

Jabłka umyć i obrać, pokroić w cząstki. Wino wlać do rondla, dołożyć cukier, masło, cynamon do smaku i jabłka - dusić do miękkości owoców. Ułożyć na dużym talerzu. Podawać z lodami i mięta.





MIÓD PITNY

eden z najdawniejszych polskich trunków, znany jeszcze przed wprowadzeniem chrześcijaństwa. Aby powstał naprawdę dobry miód pitny, potrzebny jest miód pszczeli, drożdże, woda, zioła i ... czas. Wybitne walory smakowe miody pitne osiągają bowiem w czasie kilkuletniego leżakowania.

Miód pitny to napój powstający w wyniku fermentacji alkoholowej brzezki tj. miodu pszczelego rozcieńczonego wodą. Najsłabszego - półtoraka robi się w jednej części objętości miodu i 0,5 części objętości wody. Taki miód dojrzewa około 10 lat. Dwójniaki składają się z jednej części objętości miodu i jednej części objętości wody. To tzw. miody królewskie. Trójniaki i czwórniaki są odpowiednio słabsze i krócej dojrzewają. Warto szukać miódów produkowanych metodami naturalnymi. Takie są np. miody pitne Macieja Jarosa z Łaziska pod Tomaszowem Mazowieckim, rekomendowane przez Slow Food, międzynarodową organizację typu non-profit zajmującą się ochroną dziedzictwa kulinarnego oraz wspieraniem niewielkich regionalnych producentów żywności tradycyjnej.

W kuchni miód pitny bywa najczęściej wykorzystywany do deserów, np. do moczenia rodzynek, którymi nadziewa się jabłka pieczone czy do skrapiania lodów śmietankowych. Nadaje się także do poprawiania wytrawnych dań mięsnych z owocami. Adam Chrząstowski (Ancora, Kraków) zalewa czwórniakiem obsmażaną wątróbkę cielęcą z suszoną gruszką.

Miód pitny wymienicie smakuje sam podany po obfitym posiłku w kieliszkach do koniaku, a w zimie jako grzaniec z przyprawami korzennymi i miodem pszczelim wielokwiatowym, serwowany w grubym kubku.

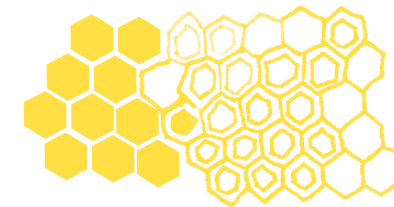


Mrożony nugat orzechowy z sandomierskimi jabłkami



- 5 szt. jabłek sandomierskich
- orzechy włoskie 100 gr
- cukier 70 gr
- jajko 3szt.
- miód pitny 40 ml
- cukier puder 10 gr
- śmietanka 30 proc. 150 ml

50 gr cukru wsypać na patelnię i podgrzewać na ogniu aż do uzyskania karmelu koloru bursztynowego. Następnie wsypać do niego orzechy, dokładnie obtaczając karmelem orzechy z każdej strony. Wypać na drewnianą deskę i odczekać aż wystygną. Gdy są już zimne, posiekać dużym nożem. Śmietankę ubić na sztywno i zostawić w lodówce. W czasie gdy śmietanka będzie się chłodzić, oddzielić żółtka od białek, żółtka utrzeć z cukrem pudrem, a białka ubić z pozostałą resztą cukru. Następnie wszystkie składniki (śmietanka, białka, żółtka, orzechy) wymieszać delikatnie tak, aby powstała jednolita masa. Skropić miodem pitnym. Przełożyć deser do foremek i zamrozić.



MAK

Drobne ziarenka maku przypominają kropki wanilii. W Polsce makiem posypuje się bułki – dla ozdoby i smaku. Mak kojarzy się Polakom słodko.

Makowiec to drugie po pierniku najważniejsze ciasto polskie. Świąteczne ciasto różni się tym od codziennego, że w wigilijnym warstwy ciasta są cieniutkie, a nadzienia grube. Kaszę z makiem i miodem, czyli kutię jada się na znak zgody w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Kutia to przysmak wschodni, a jej zachodnią granicę stanowiła niegdyś Wisła. Do sporządzenia kutii używano tylko jęczmienia, który był ziarnem boskim, dodawano do niego miód – wyraz słodczy, i mak – sprawcę spokoju i spoczynku. Zjedzenie większej ilości maku ma bowiem działanie usypiające.

Nasiona maku zawierają około 60 procent cennego oleju. W Polsce olej z maku na potrzeby dworu tłoczono już za czasów Władysława Jagiełły (XV w.). Tłoczony na zimno olej jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych Omega-3 i Omega-6, których ludzki organizm nie wytwarza. Nadaje wyjątkowy smak salatkom, ale może być też wykorzystywany do pieczenia i jako dodatek do ciast. Używano go także do celów malarskich. Biel utarta na oleju makowym nie żółknie i dlatego w XIX w. często ucierano biel właśnie na oleju makowym.

Mak pozyskuje się z makówek – dekoracyjnych główek z czapeczką na długiej łodydze.



Artur Grajber

Sef kuchni warszawskiego Hotelu Sheraton,
koordynator kulinarny warszawskich
hotelu grupy Starwood.

Kutia

- pszenica 120 gr
- mak 75 gr
- miód gryczany 25 ml
- miód lipowy 25 ml
- świeży imbir 15 gr
- wódka gold wasser 40 ml
- sok z pomarańczy 25 ml
- skórka pomarańczowa (sparzona i wyczyszczona) 20 gr
- cukier 20 gr
- orzechy laskowe 30 gr
- suszona figa 20 gr
- daktyle 20 gr
- rodzynki (drobne i ciemne) 30 gr
- rum 40 ml
- suszona żurawina 20 gr

Pszenicę dokładnie opłukać, namoczyć w poczwórnej ilości wody na minimum 6 godzin i gotować na wolnym ogniu do zmiękczenia. Daktyle namoczyć w rumie dzień wcześniej niż figę i rodzynki. Mleko zagotować na wolnym ogniu z miodem i bardzo cienkimi paskami obranego imbiru. Skórkę pomarańczową pociąć w długie cienkie paski i skarmelizować w cukrze z sokiem z pomarańczy i dodać ugotowany w mleku imbir. W połowie mleka ugotować mak i zmielić go, dodając miód gryczany. Do pszenicy dodać masę makowa i pocięte suszone owoce (daktyle i figi), rodzynki i orzechy laskowe, żurawina jeżeli nie jest sucha - dodajemy bez namaczania. Do całej masy dodać wódkę ze złotem i udekorować skórką z pomarańczy i imbiru.



KAPUSTA KISZONA

Produkt wybitnie polski, chyba najstarszy zakonserwowany środek spożywczy. Aby przedłużyć przydatność do spożycia warzyw, często kwaszono je i w ten sposób nie tylko konserwowano, ale i sprawiano, że dzięki powstającemu przy kiszeniu kwasowi mlekowemu nabierały właściwości bakteriobójczych, a także regenerujących system. Kapusta kiszona jest bogatym źródłem witaminy C. Sok z kiszonej kapusty rozcieńczony wodą poprawia apetyt i ma działanie wzmacniające.

Podstawowym składnikiem kapusty kiszonej jest kapusta biała, szczególnie jej odmiana „Kamienna głowa”. Aby kapustę ukisić, z całej główki usuwa się głąb, a liście drobno szatkuje. Tradycyjnie poszatkowaną kapustę układano w drewnianych beczkach, przesypując ją solą kamienną i ugniatając specjalnie do tego przygotowaną pałką z drewna. Kapusta często była także ugniataana przez jednego z domowników, który wcześniej mył dokładnie nogi i wchodził do beczki, ugniatając kapustę bosymi stopami - podobnie jak dzieje się to we włoskich czy hiszpańskich winnicach, gdzie do dziś na początek winobrania sok z winogron wyciska się w wielkich kadziach gołymi stopami właśnie.

Kapusta kiszona jest w Polsce w powszechnym użyciu. Można z niej robić surówkę z marchwią i olejem, może stanowić nadzie- nie do pierogów z kapustą i grzybami, można ją dusić z kielbaskami wieprzowymi albo podawać zasmażaną jako dodatek do klasycznego kotleta schabowego z kostką. Kapusta kiszona jest też podstawą zupy zwanej kapuśniakiem. Górale gotują tzw. kwaśnicę przygotowywaną na soku spod kiszonej kapusty i na wędzonych żeberkach, gęsinie lub baraninie. Tradycyjną potrawą polską jest bigos, czyli długo gotowana potrawa jednogarnkowa z kapusty kiszonej, mięs, okrawków wędlin, kielbasy, suszonych śliwek, rodzynek, alkoholu (np. czerwonego wina lub madery) i przypraw. Bigos jest najlepszy po kilku dniach, po kil- kakrotnym zamrożeniu i ponownym odgrzaniu.

Kapuśniak

- 1 nóżka wieprzowa (gołonka)
- 200 g wędzonego boczku
- 400 g kiszonej kapusty
- 40 g suszonych grzybów
- 1 pietruszka
- kminek
- sól, pieprz
- 2 l wody

Nóżkę, boczek wędzony, pietruszkę i grzyby zalać zimną wodą i gotować 2 godz. Wywar przecedzić, obrać nóżkę i przebrać grzyby. Do wywaru wrzucić pokrojoną kapustę, gotować 30 min. Dodać obrane i pokrojone mięso z boczkiem, grzyby, kminek, gotować jeszcze 5 min. Doprawić solą i pieprzem.

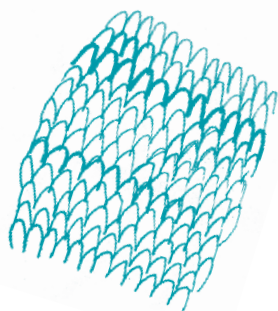


ŚLEDŹ

Zamieszkuje prawie wszystkie morza świata. To najczęściej poławiana ryba na świecie, używana od najdawniejszych czasów, bo łatwo się ją przechowuje po zasoleniu. W Polsce śledź w oleju z cebulą jest najczęstszą zakąską do (dobrze zmrożonej) wódki. Wojciech Modest Amaro (Atelier Amaro, Warszawa) jest autorem „śledzia XXI wieku”. To pomalowany jadalnym złotem kawałek marynowanej ryby, podany z sałatką z cebuli, zielonego jabłka Granny Smith, szczypiorku i tartego chrzanu z kroplą oliwy z pestek śliwek. Na wierzch Amaro kładzie sferyczne kopytka z passiflorą i kroplą cytryny. Zależy mu na wykorzystywaniu awangardowych technik, aby pokazać wspaniałą polską kuchnię dworską w jak najbardziej nowoczesny sposób.

W domowej kuchni śledzia solonego należy najpierw moczyć przez dobę w wodzie, którą co jakiś czas trzeba zmieniać. Na ostatnie 8 godzin można go włożyć do mleka. Gdy śledzie są wymoczone, trzeba z nich zdjąć skórę, a potem czubkiem ostrego noża przeciąć mięso na grzbiecie, przejeżdżając nim wzdłuż kręgosłupa. Ostrożnie zdjąć filet z jednej strony, a następnie z drugiej. Można śledzie zalać olejem lub podawać pokrojone w kawałki ze śmietaną i cebulką. Ze zmiksowanego śledzia, cebuli i jabłek można zrobić pyszną pastę do razowego chleba.

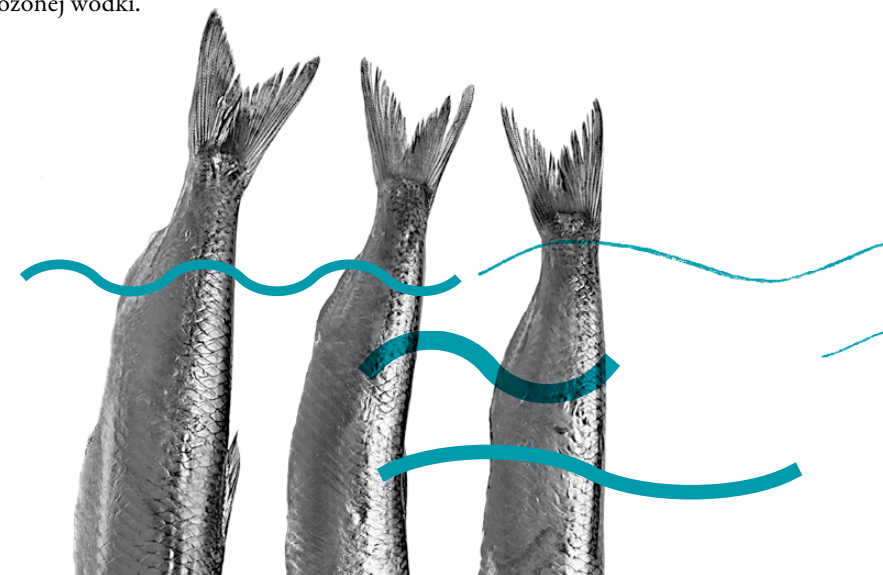
Typowo polskim zestawieniem jest śledź z olejem lnianym pozyskiwanym tradycyjną metodą tłoczenia na zimno z wyselekcjonowanych odmian nasion lnu. Stosowany powinien być jedynie na zimno. Nie należy podgrzewać i smażyć na nim potraw. Tylko surowy olej zawiera bezcenne tokoferole (przeciwutleniacze) i aż 60 procent kwasów Omega 3. Aby zachować cenne wartości temperatura przechowywania oleju lnianego także nie powinna przekroczyć 10 stopni C.



Śledzie z borowikami serwowane na sałatce ziemniaczanej

- 0,5 kg filetów ze śledzia
- 0,25 kg mrożonych borowików
- 0,5 kg ziemniaków
- 2 szt. czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- owoce kaparów, pomidorki cherry (do dekoracji)
- sól, pieprz, olej, oliwa, natka pietruszki, tymianek

Borowiki rozmrozić, następnie usmażyć na oliwie z cebulką pokrojoną w kostkę, dodać ząbek czosnku, przyprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Przesmażone borowiki po ostygnięciu wymieszać z pokrojonymi śledziami. Ziemniaki ugotować w mundurkach. Po ostygnięciu pokroić w grubsze plastry i wymieszać z pokrojoną czerwoną cebulą, doprawić solą i pieprzem, dodać odrobinę oliwy i pokrojoną natkę. Najlepiej podać z kieliszkiem zmrożonej wódki.



BURAK

Buraki to niezwykle popularne w Polsce warzywo. Najczęściej podaje się je po ugotowaniu utarte na tarce i podduszone na maśle. Są wtedy dodatkiem do kasz i ziemniaków, kotletów i pieczeni. Chcą użyć buraków w bardziej nowoczesny sposób, można zrobić z nich carpaccio, tzn. buraki posmarowane oliwą z oliwek i zawinięte w folię aluminiową upiec w piecu nagrzanym do temperatury 170 stopni C, a potem cieniuteńko pokroić i skropić oliwą z oliwek lub olejem lnianym i kropłą gęstego balsamico. Pieczone buraki pokrojone w plastry będą świetnym dodatkiem do koziego sera i rukoli z dressingiem malinowo-miodowym. Artur Grajber (Sheraton, Warszawa) proponuje sos z czerwonych buraków z wiśniówką jako towarzystwo dla sandacza pieczonego z olejem makowym.

Barszcz, czyli zupa z ukiszonych buraków, zasłużył na miano polskiej zupy narodowej. Najstarszy zachowany przepis pochodzi z XVI w. Barszcz to potrawa świąteczna i codzienna. Podczas wigilii Bożego Narodzenia w polskich domach serwuje się barszcz postny z uszkami. Uszka, czyli małe pierożki, napełniać można także cebulką, rybą, ugotowanym na twardo jajkiem. Można też podawać do barszczu paszteciki albo pieczone pierożki drożdżowe.

Dobry barszcz powinien być słdkawo-kwaśny i intensywnie czerwony. Aby uzyskać ładny kolor należy przed podaniem na stół przelać go przez sitko, na którym leży surowy utarty burak. W niektórych regionach kraju jako przyprawę dodaje się do barszczu suszone sliwki albo grzyby, czasem miód i goździki.



Karol Okrasa

Szef kuchni restauracji Platter
w Hotelu Intercontinental w Warszawie.

Barszcz chrzanowy zabieleny

- 2 l ukiszzonego barszczu
- 2 szt czerwonych jabłek - najlepiej Delikates
- 1 cebula
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 4 łyżki startego świeżego chrzanu
- 0,5 kg wędzonego boczku w kawałku z kością
- 0,3 kg białej kielbasy wieprzowej
- 2 liście laurowe
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka suszonego majeranku
- 4 łyżki kwaśnej gęstej śmietany
- sól i pieprz

Marchew i pietruszkę obrać i pokroić wzdłuż na ćwiartki. Cebulę obrać, przekroić na pół, przypalić na złoty kolor na suchej patelni. Warzywa zalać zimną wodą i dodać do nich wędzony boczek, pokrojony na kawałki. Gotować ok 1,5 godziny na wolnym ogniu. Boczek wyjąć z barszczu i oddzielić od kości. Porwać na mniejsze kawałki i dodać do wywaru. Białą kielbasę sparzyć we wrzącej wodzie z dodatkiem liści laurowych. Pokroić w plastry grubości ok 1 cm. Ukiszony barszcz zagotować bardzo powoli i odcedzić. Buraki dodać do wywaru i gotować do miękkości. Połączyć barszcz z ugotowanym wywarem i doprawić posiekany czosnkiem oraz chrzanem. Zabielić śmietaną i doprawić solą oraz pieprzem. Podawać z pokrojoną białą kielbasą.

DZICZYŻNA

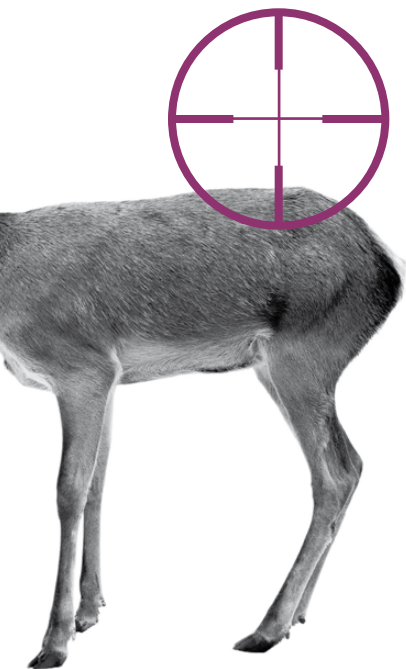
Dawno, dawno temu w Polsce...

Jesienią jadano dzikie practwo: bekasy i kwiczoły, cietrzewie i głuszcze, nadziewane kuropatwy, jarzabki i bażanty oraz zające, sarny, dziki i jelenie. Polowania miały charakter rytualny i integrowały środowisko arystokratyczne i szlacheckie. Polowali królowie i magnaci, rycerstwo i szlachta. Wiele znaczenia przywiązywano do obróbki upolowanego zwierza. Aby dziczyżna skruszała, zawijało się pieczeń w serwetę zamoczoną w occie, a następnie zakopywało w ziemi na parę dni. Potem do wielkiego pieca opalanego drewnem wsadzano na całą noc pięciokilogramowy udziec z żubra czy jelenia. Na przyjęciu weselnym z okazji ślubu Felicjana Potockiego z panną z Lubomirskich podano m.in. 36 danieli, 45 saren, 24 jelenie, 10 muflonów, 4 dziki, 300 zające, 1000 par kuropatw i jarzabków, 100 dzikich gęsi i kaczek...

Dzisiaj powraca tradycja jedzenia potraw z dzika czy jelenia. Godna polecenia jest podaje się polędwica z jelenia z sosem gruszkowo-imbrowym albo z dzika z sosem pigwowo-tarninowym. Dzczyżna to trudne mięso. Lepiej smakuje, gdy jest sezonowane. Można je bez szkody mrozić – dzięki temu kruszeje. Trzeba je natomiast umiejętnie marynować i piec. Można wsadzać dziczyżnę do zaprawy z warzyw i rozmarynu, dusić z suszonymi śliwkami i cebulą, marynować w czerwonym winie z owocami jałowca. Dzczyżna, zwłaszcza practwo dobrze łączy się z owocami.

Ze świeżej polędwicy z jelenia, sarny, danieli czy łosia można zrobić tatar, tzn. posiekać mięso i doprawić je, pieprzem, olejem i czerwoną papryką, ułożyć z masy stożek, zrobić w nim wgłębienie i wbić w nie surowe żółtko jaja kurzego lub przepiórczego. Z tatarem świetnie łączy się jałowcówka lub gin.

Zupa gulaszowa myśliwska i bigos myśliwski to tradycyjne polskie dania długo duszone z wieloma dodatkami i przyprawami. Jada się także zrazy zawijane z rozdrobnionymi warzywami: marchewką, pietruszką, selerem, a także ze słoniną lub boczkiem.



Comber z sarny

- 480 g combra z sarny (identycznie możemy przygotować polędwicę z jelenia czy dzika)
- 120 ml wódki Żubrówki
- 20 g miodu
- ziarna jałowca, majeranek, ząbek czosnku, kminek
- musztarda miodowa
- 1 jabłko
- 2 plastry boczku wędzonego
- świeży lubczyk (może być świeży majeranek)

Comber z sarny oczyścić z błon i zamarynować w wódce z miodem, jałowcem, majerankiem, kminkiem i czosnkiem. Pozostawić na 3 - 4 godziny. Następnie wyjąć z marynaty, osuszyć, posypać solą, pieprzem i obsmażyć na minimalnej ilości oleju. Gdy mięso jest zrumienione ze wszystkich stron dodać masło, zmniejszyć ogień i obtaczać sarnę 6 - 8 minut w maśle, polewając mięso tłuszczem z góry. Następnie zdjąć z patelni i pozostawić w ciepłym miejscu.

Plastry boczku upiec w piecu w 150 stopniach C przez 12 min.. Po wyjęciu osuszyć na bibule, a następnie pokroić w drobną kostkę. Jabłko obrać ze skórki, pokroić również w drobną kostkę, połączyć z boczkiem. Do całości dodać siekany świeży lubczyk i łyżeczką musztardy miodowej. Wymieszać.

Comber sarny podzielić na cztery równe części. Na każdej układać przygotowany uprzednio chrust bekonowo - jabłkowy. Całość zapiec w gorącym piekarniku, ale tylko przez 2 minuty.



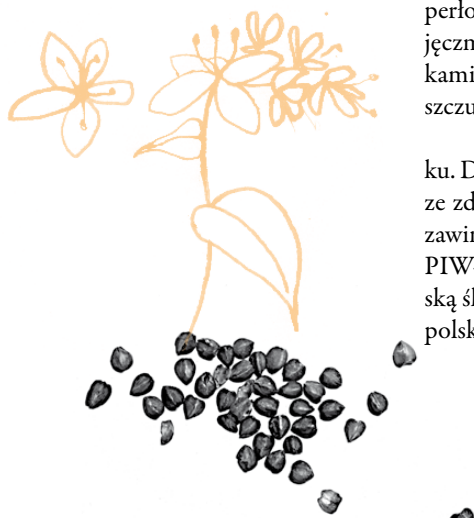
KASZA

Zwane dawniej krupami potłuczone ziarna różnych zbóż. Większość gatunków powstaje w wyniku przetworzenia ziaren zbóż: jęczmienia, prosa, pszenicy. Natomiast kasza gryczana, uznawana za najzdrowszą, wytwarzana jest z nasion rośliny zwanej gryką. Wszystkie kasze zachowują wartości odżywcze ziaren i nasion, z których pochodzą.

Jedynymi produktami porównywalnymi z polskimi kaszami są kuskus i ryż. Kasze mają jednak przeróżne kształty i rozmiary – od drobnych cytrynowo żółtych kuleczek przez płaskie szare perełki aż po grube złote spłaszczone kulki z ciemną żyłką. Wszystkie, a najbardziej te najmniej przetworzone, są niebywale zdrowe. Zawierają mnóstwo rozpuszczalnego błonnika, który przyczynia się do obniżania cholesterolu we krwi, poza tym wiele witamin, minerałów i mikroelementów.

W Polsce kasza jęczmienna dodawana jest najczęściej do zup lub jako dodatek do mięsa. Do sałatek najlepsze są kasze sypkie np. perłowa czy gryczana. Do słodkich legumin używa się kaszy manny, jęczmiennej lub grysiku kukurydzianego. Różnymi kaszami z dodatkami nadziewa się zawijane liście kapusty (tzw. gołąbki), ryby (np. szczupaka) lub drób.

Kasza była w Polsce podstawą pożywienia aż do XVIII wieku. Dziś kasze wykorzystywane są także w kuchni fusion - w sklepach ze zdrową żywnością można kupić kaszy, czyli pęczak z dodatkami zawinięty w algi morskie na wzór sushi. Agata Wojda (Opasy Tom PIW-u, Warszawa) robi bulion grzybowy na gęsinie z wędzona polską śliwką i gruszką z ravioli z kaszy gryczanej i gęsinie. Kwintesencja polskości!



Kurt Scheller

Szwajcar mieszkający w Polsce od 20 lat, dyplomowany mistrz sztuki kulinarnej, uczy sztuki gotowania w Akademii Kurta Schellera w Warszawie.

Risotto z kaszy

- 60 gr masła
- łyżka oleju
- 1 mała cebula posiekana
- 30 g marchewki
- 30 g selera
- 30 g pora
- 100 g kaszy gryczanej
- kilka łyżek białego wytrawnego wina
- 20 g tartego sera (bursztyn lub parmezan)
- sól, pieprz
- pietruszka do dekoracji

Rozpuścić masło w rondlu. Dodać posiekaną cebulę i warzywa. Smażyć na wolnym ogniu przez minutę. Dodać kaszę i zamieszać. Dolać wino, poczekać aż zostanie wchłonięte. Dolać wrzątku – około 1 cm ponad poziom składników. Gotować 3-4 minuty pod przykryciem. Wyłączyć ogień, zostawić pod przykryciem 15-18 minut, aż kasza wchłonie płyn i będzie ugotowana. Dodać 30 g masła w kostkach, ser i wymieszać. Posypać pietruszką. Podawać ze stekiem albo kotлетem panierowanym.



DORSZ

Ryba o zwartym, jędrnym, aromatycznym białym mięsie. Dorsz to drapieźnik, na Bałtyku poławiany głównie z głębin Zatoki Gdańskiej i Gotlandzkiej, niegdyś tani, teraz coraz droższy, bo jest go coraz mniej.

W kuchni staropolskiej królowały ryby słodkowodne, takie jak karpie, szczupaki i okonie. Niegdyś ryby morskie były znacznie mniej dostępne. Mimo to na królewski stół trafiał np. dorsz z agrestem i rodzynkami. Dziś w Polsce występuje około 120 gatunków ryb, z tego jadalnych jest około 40 -żyjących w rzekach, strumieniach, stawach, jeziorach i morzu. Dorsz jest popularną rybą - głównie podawaną w postaci smażonej lub zmielonej jako pulpety rybne. Na Pomorzu regionalnym daniem jest dorsz wędzony gotowany albo dorsz po kaszubsku, czyli z smażony na smalcu i duszony w bulionie. Jada się także ikrę z dorsza – w postaci wędzonej lub smażonej.

Samą rybę można zapiekać z ziemniakami i dynią, łączyć z pomidorami, fasolą i szpinakiem. Najlepiej kupować ryby tego samego dnia, kiedy zamierzamy je przyrządzić. Muszą być bowiem absolutnie świeże.

Agata Wojda (Opasły Tom PIW-u) przygotowuje dorsza w morskim ragout z krewetką, małżami i pomarańczą. W jednej z warszawskich restauracji, gdzie menu zmienia się co miesiąc i jest dostosowane do sezonu, w lutym podawano dorsza pieczonego na ekologicznej zielonej soczewicy du Puy z salsą z czarnych i zielonych oliwek i natki pietruszki.

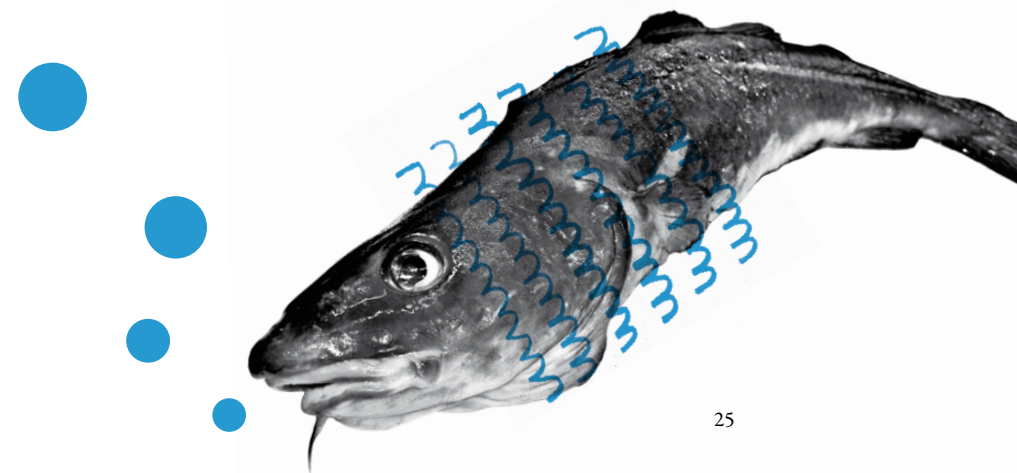
Pod koniec sierpnia odbywają się w Gdyni tzw. Dorszowe Żniwa – Mistrzostwa Polski w Potrawach z Ryb Morskich. Dorsze są poławiane na wędki przez jednego z członków startującej ekipy kucharskiej. Zawodnicy wypływają w pełne morze kutrem rybackim. Po powrocie marynują ryby i sporządzają z nich konkursowe dania.

Dorsz z pieczonymi burakami

- 2 filety z dorsza (120 g)
- 175g buraków pokrojonych w ćwiartki
- 155ml oliwy z oliwek
- 2 gałązki tymianku
- 1 laska cynamonu
- 100 g sparzonego zielonego groszku
- 4 łyżki sklarowanego masła
- 1 łyżeczka chrzanu

Umieścić w brytfance buraki, oliwę, tymianek i laskę cynamonu. Piec przez 20 – 30 minut w temperaturze 200 °C. W tym czasie posolić i popieprzyć dorsza z obu stron. Obsmażyć przez 2 minuty na sklarowanym maśle z obu stron (najpierw smażyć stronę ze skórą). Zapiec w piekarniku w temperaturze 150 C przez 5 minut. Zmiksować groszek w blenderze, przetrzeć przez metalowe sitko, przełożyć do garnka, dodać chrzan, doprawić solą i pieprzem.

Sposób podania : ułożyć na talerzu buraki, umieścić na nich dorsza, a na wierzchu purée z groszku.



KACZKA



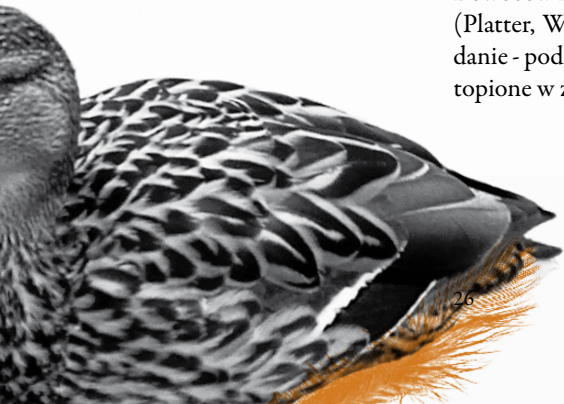
Najlepszy drób na jesień. Ptaki wodne mają pod skórą sporo tłuszczu. Kaczkę więc najlepiej piec w piekarniku lub na grillu, żeby tłuszcz mógł ściekać.

Dobrą kaczkę poznaje się po grubości skrzydła i miękkości spodniej części dzioba, który zagiąwszy, powinno się łatwo złamać. Tłustość zaś powinna być biała i zupełnie przezroczysta („Kuchnia polska w przepisach Lucyny Cwierzakiewiczowej”, XIX-wieczna książka kucharska).

Najsmaczniejsze są kaczki 8-10 tygodniowe, ważące 2-3 kg. Ich mięso jest ciemne i kruche. Tradycyjnym polskim daniem jest kaczka z jabłkami lub pomarańczami. Można kaczki także piec z innymi owocami: brzoskwiniami, ananasem, pigwą, morelami, gruszką. Mięso podczas pieczenia należy polewać wodą, aby po jej wyparowaniu ptak upiekł się we własnym tłuszczu. Kaczkę można uznać za upieczoną, gdy po nakłuciu wykałaczką wypływa z niej przezroczysty płyn.

Słynną tradycyjną polską zupą jest czernina – wyrazista zupa z krwi o słodko-kwaśnym smaku. Krew spuszcza się z młodych zwierząt – gęsi, kaczek lub zajęcy, dodaje do niej ocet winny, miód, imbir, goździki oraz sok wiśniowy.

W polskich restauracjach mięso kaczki występuje także w nowoczesnych wersjach – suszmasterzy przygotowują maki sushi z pieczoną kaczką i żurawiną, a szefowie kuchni proponują np. sałatkę z piersią kaczki marynowaną w korzennych przyprawach z sałatką z owoców leśnych i dressingiem jeżynowo-truflowym. Karol Okrasa (Platter, Warszawa) w awangardowy sposób interpretuje klasyczne danie - podaje pierożki z pieczoną kaczką i upaloną kaszą gryczaną zaptopione w żurkowo-maślanej emulsji aromatyzowanej majerankiem.



Kaczka podana na ziemniakach polskich z karmelizowanymi jabłkami

- kaczka 1 szt (1,80 kg)
- czosnek 100 g
- ziemniaki 350 g
- cebula 50 g
- majeranek 5 g
- cynamon, cukier, sól, pieprz 3%
- boczek 16 g
- słonina 60 g
- żurawina 100 g
- miód 40 g
- 2 jabłka
- pomarańcza

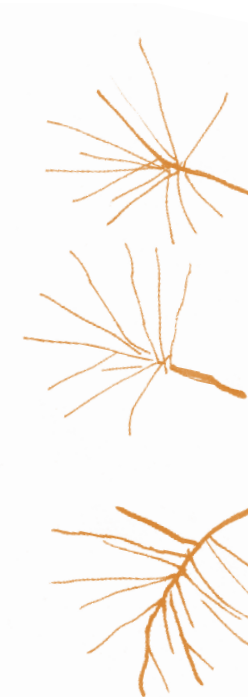
Kaczkę należy natrzeć solą i pieprzem. Do środka włożyć połówkę pomarańczy, połówkę jabłka, dodać sól, pieprz i majeranek. Odstawić do lodówki na dobę.

Następnie ugotować obrane ziemniaki (w całości). Po ugotowaniu schłodzić i odstawić. Słoninę pokroić w drobną kostkę razem z boczkiem i cebulą. Na rozgrzanej patelni wrzucić słoninę, a po jej roztopieniu cebulę, potem boczek. Gdy całość się wysmaży dodać pokrojone w plastry ziemniaki, sól, pieprz. Gdy ziemniaki się przysmażą, dodać posiekany koper.

Kaczkę włożyć do pieca konwekcyjno-parowego nastawionego na 145 stopni na pieczenie z parowaniem i zostawić na 90 min.

Kaczkę po upieczeniu najpierw schłodzić, a następnie wyluzować z kości. Złożyć pierś z udkiem (prawa pierś - lewe udko), polać miodem i zapiec pod grillem aż się zrumieni. W tym czasie pokroić jabłka na ćwiartki i wrzucić na wcześniej przygotowany ciepły karmel z cukru. Chwilę mieszać delikatnie na patelni, dodać majeranek.

Na talerzu ułożyć ziemniaki, polać cebulką z boczkiem. Na nich ułożyć kaczkę i obok jabłka, wszystko polewając na końcu odrobiną karmelu spod jabłek.

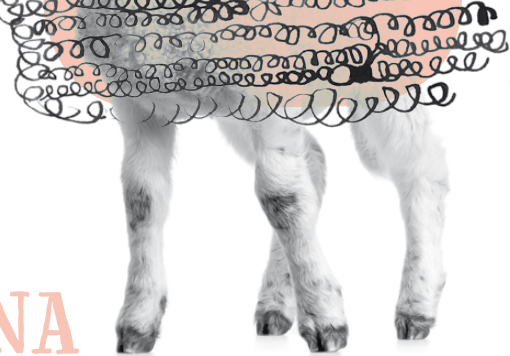


JAGNIĘCINA

Mięso zwierząt hodowanych głównie na Podhalu, gdzie owce wypasane są na rozległych, zielonych halach. Kiedyś piekło się całe jagnię w piecu jako ukoronowanie prac polowych. Mięso bejcowano się w zaprawach, które powodują skruszenie mięsa i likwidują jego specyficzny aromat. Po zabejcowaniu mięso przed pieczeniem nacierano solą, posiekanym czosnkiem i ziołami. Pieczenie trwało nawet kilka godzin. W górach daniem regionalnym są także filety korzenne z jagnięciny aromatyzowane kolendrą, otartą skórką i sokiem z cytryny i miodem.

Jagnięcina to mięso uznawane za ekskluzywne. W latach 70 i 80. XX wieku populacja owiec w Polsce wynosiła 5 mln! W zeszłym roku już tylko 258 tys. sztuk. Mięso przeznaczają się głównie na eksport – do Francji, Holandii i Włoch.

Po polsku podaje się kotlety jagnięce z czosnkiem, chrzaniem, jabłkami i cytryną. W restauracjach, które starają się realizować w praktyce przekazania ruchu Slow Food, podaje się polski comber jagnięcy z karmelizowaną szalotką i pęczakiem. Inne restauracje serwują wiosną jagnięcinę z grilla z młodymi listkami sałaty z ciecierzycą, zielonym groszkiem, kielkami i ogórkiem, z dodatkiem selera, pomidorów, pieczarek i cebuli oraz dressingu cytrynowo-kaparowego z anchovies, czosnkiem i chilli. Jagnięcina dobrze łączy się z soczewicą, fasolą i ciecierzycą. To mięso aromatyczne, które potrzebuje wyrazistych dodatków.



Łopátka jagnięca Sous Vide z puree z jabłek i pieczonym selerem

Jeśli mamy możliwość wykorzystania urządzenia pozwalającego na pakowanie próżniowe, łopatkę jagnięcą z kością (około 1,5 kg) należy umieścić w odpowiednim opakowaniu uprzednio dodając trzy łyżki stołowe oliwy. Opakowane mięso powinniśmy gotować w temperaturze 64 stopnie C przez 24 godziny. Następnie należy usunąć kość z łopatki a mięso schłodzić pod obciążeniem tak aby było jak najbardziej spłaszczone. Tak przygotowany kawałek kroimy na 4 równe części. Przed podaniem każdą z części podsmażamy na patelni do momentu, w którym delikatnie się zarumieni.

Wersja domowa – jeśli nie mamy możliwości zastosowania pakowania próżniowego i kontroli temperatury gotowania: surową łopatkę należy oprószyć solą i delikatnie nasmarować oliwą. Równo obsmażyć z każdej strony doprowadzając do delikatnego zrumienia się mięsa. Cały czas podsmażając zalać szklanką wina i dopełnić wodą w ilości, która zakryje mięso. Gotować na wolnym ogniu przez około 2 godziny, do momentu, w którym mięso będzie odpowiednio miękkie.

Puree z jabłek (szara reneta): Jabłka, po uprzednim obraniu i wydrążeniu środka kroimy na równe części (połówki lub ćwiartki) i smażymy na rozgrzanej patelni do momentu, w którym staną się półtwarde i zbrązowieją. Tak przygotowane zostawiamy przykryte folią do wystygnięcia a następnie miksujemy.

Pieczony korzeń selera: Korzeń selera pieczemy w temperaturze 180oC aż stanie się miękki. Następnie kroimy go na kawałki długości 3 centymetrów (4 kawałki na porcję). Pozostałości selera miksujemy i odciskamy z nich sok. Sok łączymy ze zbrązowiałym masłem – w ten sposób otrzymujemy sos.

Na koniec, na talerzu z ułożonym puree z jabłek układamy kawałek łopatki a obok korzeń selera. Całość delikatnie polewamy sosem. Tak przygotowane danie posypujemy dzikimi ziołami (krwawnik, gwiazdnica, szczaw polny).

TWARÓG



Świeży ser z zsiadłego mleka krowiego. Tradycyjnie wytwarzano go z podgrzanego, nie pasteryzowanego mleka „prosto od krowy”, które odstawione kwaśniało w naturalny sposób. Stężalą w ten sposób masę wlewano w rożki z płótna lnianego i wkładano do drewnianej prasy, w celu usunięcia serwatki, czyli rzadkiego płynu pozostającego po twarogu i nadania mu kształtu tzw. klinka, czyli trójkąta o zaokrąglonych brzegach.

Twaróg ma dość kruchą konsystencję, można go kroić, kruszyć w palcach, rozcierać ze śmietaną lub jogurtem. Podobnym serem do polskiego twarogu jest ricotta, choć jest ona bardziej jedwabista w strukturze.

W polskich domach twaróg stanowi główną bazę do serników, pierogów, naleśników i innych dań. Można go jeść na słodko z miodem lub na słono z gotowanym ziemniakiem i szczypiorkiem. Choć to prosty, chłopski przysmak, wszedł także na salony. Występuje w polskiej wersji caprese – z pomidorami, bazylią i olejem lnianym.

Agata Wojda (Opasły Tom PIW-u) robi z niego mus chrzanowy. Aby wyszedł puszysty, szefowa kuchni radzi: - Potrzebujemy tłustego białego sera, który trzykrotnie przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa na drobnym sitku. Jako dodatek najlepszy będzie kawałek świeżo wykopanego korzenia chrzanu, który obieramy obieraczką do warzyw i lekko oziębiony ścieramy na najdrobniejszej części tarki. Pamiętajmy, że ciemniej, więc możemy dodać do niego niewielką ilość octu jabłkowego i szczyptę cukru. Jeśli nie dysponujemy chrzanem, możemy użyć odrobiny wasabi.

Mus chrzanowy można podać z cienkimi plastrami pieczonego buraka delikatnie podgrzanymi na oleju lnianym (lub z pestek winogron) z łyżką miodu i owocami malin lub czarnej porzeczki. Polska tradycja hodowania rzeżuchy i jej własny smak to rzadkość na świecie. Rzeżucha ze swoją ostrością wysmienicie łączy się z twarogiem i chrzanem.



Mus chrzanowy

- 1 kg twarogu
- 3 płaskie łyżki startego chrzanu.
- ½ l słodkiej śmietanki
- łyżka płynnego miodu
- szczypta soli
- 3 łyżki oleju lnianego
- 4 łyżeczki żelatyny
- 100 ml wody

Zmielony ser wymieszać w głębokiej misce ze śmietaną. Dolewać ją powoli, cały czas mieszając, żeby składniki dokładnie się połączyły. Dodać chrzan. Posłodzić miodem i posolić do smaku. Dodać olej lniany. W gorącej wodzie rozpuścić 4 łyżeczki żelatyny w proszku. Odstawić do ostygnięcia. Gdy żelatyna będzie lekko ciepła, dodać ją do masy serowej. Wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Włożyć natychmiast do wysmarowanych olejem i wyłożonych folią foremek i delikatnie je obstukać. Włożyć do lodówki na minimum 6 godzin.



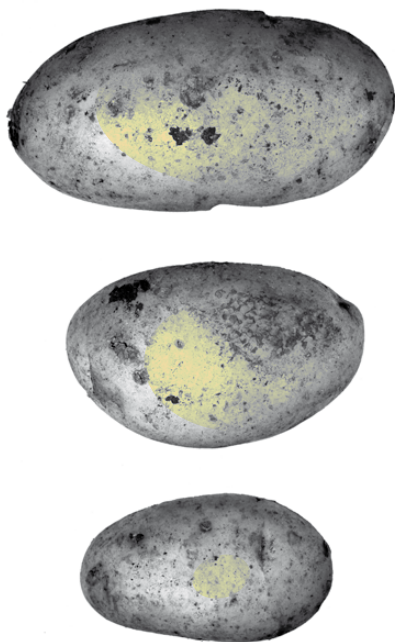
ZIEMNIAK

Do Polski przywiózł je prawdopodobnie z wiedeńskiej wyprawy (1683 r.) król Jan III Sobieski. Ziemniaki są jednak uprawiane jako roślina jadalna dopiero od drugiej połowy XVIII wieku (początkowo hodowano je jako rośliny ozdobne lub ciekawostki botaniczne). Dziś produkcja ziemniaka jest podstawową po zbożach, gałęzią produkcji roślinnej w polskim rolnictwie. Ziemniaki są podstawą żywienia większości Polaków.

Najczęściej jada się je gotowane lub w postaci purée. Bardzo smaczne są ugotowane ziemniaki w plastrach usmażone na maśle. W postaci zmielonej mogą stanowić wraz z twarogiem nadzienie do tzw. pierogów ruskich.

Kielbasa z ziemniaków albo kiszka ziemniaczana to podlaska potrawa tzw. kuchni biedy. Masa ziemniaczana upychana jest w jelicie wieprzowym w 2/3 objętości, nakłuwana widelcem (to zapobiega pękaniu) i pieczona w piekarniku. Dodatkowo do masy jest słonina, sadło lub podsmażony boczek oraz przyprawy. Podobne potrawy robi się na Kurpiach, gdzie określa się je mianem rejbaka, w Austrii (tam masę ziemniaczaną się gotuje, a nie piecze) i we Francji (ziemniakami nadziewa się zwierzęce żołądki). W maju w Supraślu pod Białymstokiem odbywają się co roku Mistrzostwa Świata w Pieczeniu Kiszki i Babki Ziemniaczanej.

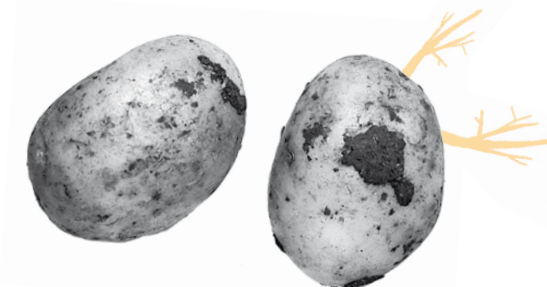
Szefowa kuchni Arleta Żynel (Mistrz i Małgorzata, Białystok) dodaje do kiszki kurki – małe, omaranżowożółte grzyby (ich botaniczna nazwa to pieprznik jadalny) z wachlarzowatym kapeluszem o dość twardym miąższu, lekko ostrym smaku i niepowtarzalnym aromacie, niektórym przypominającym zapach moreli. Zbiera się je latem w polskich lasach. Świetnie smakują podduszone z cebulą i ze śmietaną. Można je dodawać do jajecznicy. Typowym polskim dodatkiem do kiszki jest także kielbasa toruńska – średnio rozdrobniona, wędzona i parzona wędlina z mięsa wieprzowego. Można ją zastąpić inną, niezbyt pikantną kielbasą wędzoną.



Kiszka ziemniaczana z kurkami

- 3 kg ziemniaków
- 80 g kielbasy toruńskiej
- 2 cebule
- 40 dag kurek
- 2-3 łyżki mąki
- 2 jajka
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- jelita wieprzowe (cienkie) lub osłonka białkowa

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce. Kielbasę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju, pozostawić do przestygnięcia. Kurki wraz z pokrojoną w kostkę cebulą podsmażyć przez ok. 5-8 minut i wystudzić. Do startych ziemniaków dodać dwa jajka, mąkę, przyprawy, kielbasę i kurki. Całość dokładnie wymieszać i luźno wypychać farszem oczyszczone i wymoczone w mleku jelita. Końcówki nafaszerowanych jelit spiąć wykałaczką, ułożyć na blasze, nakłuć w kilku miejscach. Piec około godziny w temp. 170 st. C. Podawać z ulubionymi dodatkami – na Podlasiu popularny jest ogórek kiszony lub kapusta kiszona z jabłkiem.



AUTORZY PRZEPISÓW



Wojciech Modest Amaro
Atelier Studio/Warszawa

Ogórek kiszony



2



Jean Bos
Akademia Molekularna/Bydgoszcz

Truskawka



4



Adam Chrzastowski
Ancora/Kraków

Oscypek



6



Urszula Czyżak
Piotrkowska 97/Łódź

Jabłko



8



Marcin Filipkiewicz
Copernicus/Kraków

Miód pitny



10



Artur Grajber
Sheraton/Warszawa

Mak



12



Grzegorz Labuda
Platinum Palace/Wrocław

Kapusta kiszona



14



Artur Moroz
Bulaj/Sopot

Śledź



16



Karol Okrasa
Platter/Warszawa

Burak



18



Paweł Oszczyk
Le Regina/Warszawa

Dziczyzna



20



Kurt Scheller
Akademia Kurta Schellera/
Warszawa

Kasza



22



Joseph Seeletso
Joseph's Food&Wine/
Dzień Dobry TVN

Dorsz



24



Jacek Szczepański
Bulwar/Toruń

Kaczka



26



Robert Trzópek
Tamka 43/Warszawa

Jagnięcina



28



Agata Wojda
Opasły Tom PIWu/Warszawa

Twaróg



30



Arleta Żynel
Mistrz i Małgorzata/Białystok

Ziemniak



32



Koncepcja, teksty, opracowanie przepisów: Monika Kucia

Projekt i opracowanie graficzne: Ela Skrzypek

Ilustracje: Karolina Mazurkiewicz

Projekt powstał na zlecenie MSZ w ramach promocji polskiej gastronomii na czas Prezydencji Polski w Radzie Unii Europejskiej w 2011.