

MONIKA BIBLIS

BOŻE NARODZENIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

PRZEPISY KULINARNE

ESCAPEMAGAZINE.PL

Boże Narodzenie według Pięciu Przemian

Monika Biblis

Wydanie pierwsze, Toruń 2009

ISBN: 978-83-61744-20-7

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz Wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

Wydawnictwo Escape Magazine

<http://www.EscapeMagazine.pl>

bezpłatny fragment

Spis treści

WSTĘP	5
I. ZASADY GOTOWANIA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN W SKRÓCIE	8
II. MIARY I WAGI - POŻYTECZNA ŚCIAĞA	10
III. TRADYCJE ŚWIĄTECZNE I SYMBOLIKA POTRAW	11
IV. PRZEPISY	14
ZUPY	14
ZUPA GRZYBOWA POSTNA	14
ZUPA RYBNA WIGILIJNA	15
BARSZCZ CZERWONY POSTNY	16
ZUPA FASOŁOWA ZE ŚLIWKAMI	17
WIGILIJNA ZUPA MIGDAŁOWA	18
ZUPA ŚLIWKOWA	18
DANIA CIEPŁE	19
PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI	19
KAPUSTA Z GROCHEM	20
PLACKI Z GRZYBAMI	21
RYBA WIGILIJNA SMAŻONA	22
SANDACZ PO KASZUBSKU	22
KAPUSTA Z GRZYBAMI	23
KROKIETY ORZECHOWE (DO KAPUSTY)	24
ŚWIĄTECZNA WOŁOWINA Z GRZYBAMI	25
KUTIA ŚWIĄTECZNA Z PSZENICY	26
KUTIA RYŻOWA	27
PRZYSTAWKI	27
KARP W GALARECIE	27
ŚLEDZIE KORZENNE	28
ŚLEDZIE PO GÓRALSKU	29
PASZTET KORZENNY Z GRZYBÓW	30
WYPIEKI	31
MOSKOLE ZAKOPIAŃSKIE	31
STAROPOLSKI PIERNIK ŚWIĄTECZNY	32
BABKA KRESOWA	33
MAKOWIEC MATULI	34
SERNIK BAKALIOWY Z SZAFRANEM	35
ZOZWORKI, CZYLI IMBIRKI	36
DODATKI	37
ŁAZANKI	37
USZKA DO BARSZCZU	37
SOS Tatarski	38
POWIDŁA ŚLIWKOWE (DO PIERNIKA)	39
MASA KAJMAKOWA (DO PIERNIKA)	40
NAPOJE	40
KOMPOT Z SUSZU	40
NAPÓJ IMBIROWY	41
V. TABELLE SMAKÓW	42
BIBLIOGRAFIA	45

WSTĘP

Witam serdecznie, niektórych po raz wtóry, niektórych po raz pierwszy!

Minęło pół roku, odkąd została wydana moja pierwsza książka elektroniczna traktująca o tworzeniu potraw w pięciu smakach. Popłynęły recenzje, w strumieniu których znalazłam zarówno to, co sprawiło mi ogromną satysfakcję - tych na szczęście jest większość, jak i uwagi krytyczne, będące dla mnie ważnymi wskazówkami na przyszłość.

Wiem, że wielu Czytelników oczekiwało więcej przepisów... Otóż moi drodzy, wyznać muszę, że moim marzeniem było napisać prosty i przejrzysty przewodnik nie o tym, gdzie i za ile kupić drabinę, ale JAK ZROBIĆ JĄ SAMODZIELNIE! Stąd owe sześć kroków (szczebli!), które starannie opracowałam ku łatwiejszemu zrozumieniu zasad działania kuchni Pięciu Przemian. Stąd również moje skupienie na treści merytorycznej, a nie na przepisach.

Moją ambicją, płynącą z serca, było podarowanie Czytelnikowi wolności wyboru (zaiste, umiając sklecić drabinę, przestajesz być zależny od producentów drabin wszelkiej maści!).

Ale! Musi być jakieś „ale”. Dotarły do mnie informacje, że część osób, która zapoznała się z „Kuchnią polską według Pięciu Przemian” zaczynała nie od „wstępu”, lecz od... przepisów! To dało mi do myślenia. Zrozumiałam, że większość z nas, zanim zrobi własnoręcznie drabinę, woli ją najpierw kupić, przynieść do domu, dobrze się jej przyjrzeć, zbadać konstrukcję, wypróbować (w sklepie nie ma przecież na to czasu!) i ewentualnie potem zabrać się, już po swojej myśli, za konstruowanie własnej! I wtedy wykuła się w mej głowie idea, by tym, którzy rzeczywiście chcą wedle smaków pięciu gotować, zwyczajnie po ludzku pomóc!

Pierwszym pomysłem, który zrealizowałam pod wpływem owej idei, było założenie bloga <http://kuchnia5przemian.blog.onet.pl>, na którym zamieszczam swoje nowe przepisy, niepublikowane w żadnym z moich dwóch e-booków. W końcu gotowanie sztuką jest, a ta jak wiadomo wymaga ciągłej kreatywności! Ponadto chcę na blogu prowadzić dyskusje zarówno z Czytelnikami znającymi Pięć Przemian, jak i przybliżać pewne kwestie osobom

nie znającym się, a chcącym się poznać na rzeczy. I już po części mi się to udało.

Zaś drugi pomysł... właśnie masz przed oczami. Nadchodzą Święta. Czas szczególny, czas, w którym odradzają się nasze tradycje, w tym kulinarne. Zebrałam tu i zmodyfikowałam przepisy zarówno pochodzące z mojej rodziny, zasłyszane od znajomych, jak i te z rodowodem staropolskim, pochodzące z dobrych publikacji kulinarnych, czy z Internetu. Zaznaczyłam też przy niektórych potrawach, z jakiego regionu Polski pochodzą.

I w tym miejscu założę się, że nawet jeśli lubisz eksperymentować w kuchni, drogi Czytelniku, i jeśli nawet zacząłeś gotować według Pięciu Przemian, to do przerabiania starych babcinych przepisów na tę modłę podchodzisz z pewną dozą nieufności, a może nawet z lękiem! Mam rację? A nawet jeżeli masz ochotę na tę przygodę, to boisz się, że dodasz nie te przyprawy co trzeba albo w złych proporcjach, albo że w ogóle smak się sknoci, a rodzina przy wigilijnym stole Cię przeklnie...

Dlatego powstał ten ebook. Aby przekonać Cię, że znane wszystkim potrawy można wykonać tak, by były zgodne z zasadami tworzenia zrównoważonych potraw, w pięciu smakach, a przy tym by nie straciły swej tradycyjnej aury. Poznasz też zapewne nowe dla Ciebie przysmaki z różnych regionów Polski, co nada nową jakość Twym świętom. Dodam jeszcze, że plusem pięcioprzemianowego jadła jest lepsze ich trawienie! Czynią to: przyprawy - w większej, niż zwykle ilości, lepsze zrównoważenie między Yin a Yang oraz Porządek, czyli smaki (przemiany) w zasadniczej kolejności.

Jeśli nie znasz sześciu kroków, które dokładnie opisałam w „Kuchni...”¹, poznasz je za chwilę w kolejnym rozdziale. Jeśli zaś stosujesz już owe reguły, przeczytaj go, gwoli przypomnienia. Znajdziesz tu także praktyczną ściągę z miar i wag, którą warto mieć w kuchni na podorędziu. Poznasz też symbolikę potraw wigilijnych i dowiesz się, co powinno znaleźć się na Twym stole, by w kolejnym roku przyciągnąć zdrowie, bogactwo czy... płodność! Zaś na końcu publikacji umieściłam tabelkę smaków i natury poszczególnych produktów, której nie ma w poprzedniej książce, a która jest bardziej praktycz-

¹ „Kuchnia Polska według Pięciu Przemian”, wydawnictwo EscapeMagazine.pl <http://www.escapemagazine.pl/367439-kuchnia-polska-wedlug>

na przy gotowaniu, niż skorowidz produktów zamieszczony w „Kuchni polskiej...”.

Zatem zapraszam w kolejną kulinarną podróż!

Monika Biblis

IV. PRZEPISY

PIĘĆ SMAKÓW:

D - kwaśny

O - gorzki

Z - słodki

M - ostry

W - słony

ZUPY

ZUPA GRZYBOWA POSTNA

W naszej rodzinie to od dziesięcioleci tradycyjna zupa wigilijna.

W - 60-70g suszonych grzybów zalej 2 litrami ciepłej, przegotowanej wody i odstaw na noc.

Nazajutrz wlej wszystko do garnka i postaw na małym ogniu. Garnek przykryj. Gotuj do miękkości grzybów.

Następnie dodawaj do wrzącego wywaru:

Z - 2 marchewki, 1 pietruszkę,

M - 2 małe cebule, 3 ząbki czosnku, białą część pora, mały kawałek selera,

M - 6 ziarenek pieprzu czarnego, 4 ziarna ziela angielskiego, liść laurowy,

W - łyżeczkę Vegety i sól do smaku.

Gotuj ok. 45 min.

Wyjmij warzywa (możesz użyć ich do sałatki) i grzyby.

D - Dodaj odrobinę soku z cytryny,

O - szczyptę kurkumy, wrzątek do uzupełnienia ilości zupy.

Z - Dołóż 1 łyżeczkę masła,

M - pieprz do smaku

W - i ewentualnie sos sojowo - grzybowy.

W - Możesz wrzucić pokrojone w paseczki odłożone grzyby, a możesz też zostawić je do zrobienia placków z grzybami (patrz przepis).

D - Jeśli chcesz zabielić zupę śmietaną, zrób to na talerzu.

Zupę podawaj z łazankami (patrz przepis).

Źródło przepisu: rodzinne, modyfikacja: Monika Biblis

ZUPA RYBNA WIGILIJNA

Aby wykonać tę popularną w kuchni staropolskiej zupę, należy umiejętnie połączyć wywar warzywny, grzybowy, ryby i zasmażkę.

Wywar warzywny:

O - Na 2-3 l gotującego wrzątku wsyp szczyptę kurkumy,

Z - wrzuć 3 marchewki, 1 pietruszkę, ½ łyżeczki kminku mielonego,

M - 2 cebule, 4 ząbki czosnku, kawałeczek selera,

M - liść laurowy, kilka ziaren ziela angielskiego, po szczypcie imbiru i pieprzu,

W - łyżeczka Vegety, sól do smaku (zaczynaj od 1 łyżeczki i próbuj).

Gotuj ok. 1 godziny.

Wywar z grzybów:

W - 40 g grzybów umyj, namocz w zimnej wodzie, odstaw na noc.

Nazajutrz grzyby zagotuj na małym ogniu pod przykryciem w tej samej wodzie, w której się moczyły, wyłącz po 20-30 minutach.

W - Ryby umyj, oddziel od ości, pokrój na nieduże kawałki, zalej wywarem z grzybów (grzyby odcedzamy do miski) i z warzyw, dodaj sól do smaku, gotuj 40 min. pod częściowym przykryciem.

D - Na koniec dodaj parę kropel soku z cytryny.

W tym czasie zrób zasmażkę.

Zasmażka:

Z - Roztop 30 g masła,

M - dodaj trochę pieprzu,

W - soli,

D - 3 łyżki mąki.

Mieszać, zasmażając na jasno-złoty kolor.

D - Dodaj potem parę łyżek wywaru i mieszając trzepaczką, doprowadź do wrzenia,

O - szczyptę kurkumy,

Z - szczypta kminku mielonego,

M - pieprz do smaku,

W - pokrojone w paseczki odłożone wcześniej grzybki.

Podawaj z łazankami (patrz przepis) lub makaronem jajecznym.

Źródło przepisu: Internet, modyfikacja: Monika Biblis

Pełna wersja publikacji:

<http://www.escapemagazine.pl/369677-boze-narodzenie-wedlug-pieciu-przemian>