

PRZEMYSŁAW MUSZYŃSKI

Gotowanie na ostro

Sprawdzone przepisy



Gotowanie na ostro

Gotowanie na ostro

Przemysław Muszyński

Wydanie pierwsze, Toruń 2011

ISBN: 978-83-61744-34-4

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 (innego niż udostępniony przez Wydawnictwo) 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

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- I. Najostrzejsze kuchnie świata
- II. Ostre przyprawy (18 przypraw)
- III. Obchodzenie się z przyprawami

PRZEPISY (łącznie: 157 przepisów)

- IV. Ostre zupy (19 przepisów)
- V. Pikantne mięsiwa (37 przepisów)
- VI. Drób na ostro (21 przepisów)
- VII. Ryby i owoce morza (15 przepisów)
- VIII. Sałatki, surówki i makarony (27 przepisów)
- IX. Desery (13 przepisów)
- X. Ostre sosy (18 przepisów)
- XI. Mieszanki przyprawowe (7 przepisów)

Bibliografia

Wstęp

„Ostry smak” to określenie, które w języku polskim, w bardzo trafny sposób, opisuje doznania, jakie towarzyszą włożeniu do ust niektórych potraw. Zwykle określić można to jako uczucie pieczenia, podniesienia temperatury, mniej lub bardziej intensywne swędzenia, palenia (podobnego do poparzeń) lub wręcz bólu. Intensywność odczucia zależy zwykle od spożywanej potrawy, jej ilości oraz użytych przypraw. Przez część osób uczucie to jest ono uważane za nieprzyjemne. Zwykle jednak zaraz po nim przychodzi fala przyjemności, często wręcz rozkoszy.

Oczywiście źródłem ostrego smaku nie są fizyczne uszkodzenia tkanek. To po prostu substancje w przyprawach, głównie z rodzaju alkaloidów lub olejków eterycznych, wchodzi w reakcję z naszymi receptorami smaku oraz odpowiedzialnymi za odczuwanie (np. zawarta w papryce kapsaicyna reaguje z receptorami ciepła, stąd uczucie palenia). W większości wypadków, gdy spożywamy ostre przyprawy nasz organizm zostaje oszukany, wydaje mu się, że pojawiło się zagrożenie. W efekcie w naszym mózgu wydzielane są substancje (np. endorfina), których zadaniem jest złagodzenia bólu i wywołanie błogostanu. To właśnie one odpowiadają za falę rozkoszy, która ogarnia nasze ciało. Niekiedy wcale nie oszukujemy naszego organizmu, tylko wręcz podajemy mu lekko trujące substancje. Jednak ich toksyczność jest na tyle niewielka, że najczęściej nie stanowią one zagrożenia dla naszego zdrowia.

Efekt ubocznym spożycia ostrej przyprawy jest zwiększenie odczuwania smaku. To nasz organizm przygotowuje się do wykrycia kolejnego niebezpieczeństwa. Możemy zauważyć, że jeśli podamy dowolny, inny pokarm z ostrą przyprawą, natychmiast nabiera on smaku. Faktycznie odczuwamy głównie jego naturalny smak, jednak wyraźniej, niż miałoby to miejsce bez dodatków.

Gotowanie na ostro

Potocznie za stolicę ostrej kuchni uważa się Meksyk, gdzie 2 000 lat p.n.e. rozpoczęto uprawę papryki chili. Faktycznie jednak ostre przyprawy mają trzy ojczyzny. Są to: Meksyk, Azja południowo-wschodnia oraz Europa. Nasz kontynent nie obfituje w nadmiar wysoko cenionych roślin przyprawowych. Jeśli już, to uprawiane są na nim głównie zioła o dość łagodnym, stonowanym smaku i niektóre warzywa. Jednak to na nim, 2-3 tysiące lat temu starożytni Grecy i Rzymianie zaczęli łączyć niesfermentowany sok z winogron (tzw. moszt) oraz zarówno całe, jak i mielone nasiona gorczycy, tworząc jedną z pierwszych, jak i cały czas najpopularniejszych mieszanek przyprawowych świata tj. musztardę.

Znacznie lepiej obdarzone przez naturę okazały się kraje dalekiego wschodu. Indonezja obfituje w nieskończoną ilość

roślin przyprawowych. Do najważniejszych z nich, z naszego punktu widzenia, należy imbir, galgant i pieprz. Pieprz to poddane obróbce nasiona kłącza, które rośnie dziko w Indochinach. Jego właściwości poprawiające smak i dezynfekujące zostały dość szybko odkryte i docenione. Początkowo stanowił ważną roślinę w medycynie ludowej, jednak stosunkowo wcześniej tj. około 4 000 lat p.n.e. rozpoczęto jego uprawę. Szybko stał się ważnym produktem handlowym, trafiając za pośrednictwem Persów, a potem Arabów do Europy już w czasach rzymskich. Handel nim przynosił fortuny, gdyż na naszym kontynencie nie występowała żadna roślina dorównująca mu smakiem.

Dziś przeczytać można o wygórowanych cenach pieprzu w starożytności i średniowieczu. Podobno używano go zamiast pieniędzy, natomiast sprzedawany był za ogromne sumy. Faktycznie jednak historie te są mocno przesadzone. Nie wiadomo tak naprawdę, ile kosztowała ta, dziś bardzo podstawowa przyprawa. W średniowieczu nazwą „pieprzu” określano wszystkie przyprawy korzenne sprowadzane drogą lądową z Indii. Co więcej, używano więcej jego odmian, niż w kuchniach europejskich stosuje się obecnie. Naleciałość ta przetrwała w wielu słowach np. „piernik”, który pieprzu nie zawiera (jednak przyprawiany jest innymi substancjami), czy też angielskim „pepper” określają-

Gotowanie na ostro

cym ostrą papryczkę. Prawdopodobnie, tak jak i dziś, pieprz był przyprawą dość łatwo dostępną. Najpewniej jednak faktycznie był drogi, jednakże należy zauważyć, że przyprawy nie są używane w dużych ilościach. Grono użytkowników pieprzu prawdopodobnie było dość szerokie.

Średniowiecze i renesans było rozmiłowane w przyprawach. Kto tylko mógł, stosował je w możliwie dużych ilościach. Kuchnia tamtego okresu smakiem przypominała bardziej kuchnię współczesnej Indonezji, niż europejską. Powodów tego było kilka. Wbrew rozpowszechnionemu mitowi przypraw dodawano po to, by ukryć smak zgnilizny. Przyprawy korzenne ceniono z powodu ich właściwości dezynfekujących, wpływu na zdrowie, a zwłaszcza regulację trawienia. Do tego stanowiły one wyznacznik statusu i dodawały też ciekawy smak. Kuchnia tego okresu, mimo że wonna i często bardzo intensywna, smakowo nie była zbyt ostro. Stosowano bowiem zwykle takie specjały jak imbir, kardamon, cynamon, szafran, gałka muskatołowa, czy właśnie pieprz. Mimo bogactwa doznań, jakich dostarczają te przyprawy, nie są one zbyt pikantne.

Prawdziwa rewolucja nastąpiła dopiero w XV wieku, po odkryciu Ameryki. Na kontynencie tym Europejczycy znaleźli niezliczone skarby, w tym wiele nieznanych do tej pory roślin. Pochodzą z niego tak podstawowe dziś składniki diety, jak ziemniaki, kakao, kukurydza czy ostro papryka.

Papryka, uprawiana od tysiącleci przez Indian jest nawet kilkaset razy ostrzejsza od pieprzu. Hiszpanie (i w mniejszym stopniu Portugalczycy), którzy osiedlili się w Ameryce Stanach, szybko uczynili z niej centrum handlowe świata. Na plantacjach uprawiano trzcinę cukrową i bawełnę, ale głównym źródłem bogactwa okazało się srebro. Hiszpańscy kupcy wykorzystywali je, by płacić na całym świecie. Monety, które były bite ze srebra trafiały do Europy, na dwory chińskich mandarynów, japońskich daimyo, do pałaców indyjskich radżów oraz arabskich szejków. Wraz z nimi podróżowały przyprawy z nowego świata jako kolejny, bezcenny towar. Wymieniano je na korzenie, które były cennie w Europie.

Gotowanie na ostro

Co ciekawe sama papryka na nasz kontynent trafiła dość przypadkowo i drogą okrężną. Hiszpańscy kupcy przywieźli ją na nasz kontynent, jednak nie od razu stała się powszechna. Znacznie większym wzięciem cieszyła się w Korei i przez to trafiła do Chin, Indonezji oraz Indii. Hiszpańskie okazy trafiły natomiast do Afryki Północnej, ciesząc się dużym zainteresowaniem w krajach muzułmańskich. Za sprawą kontaktów handlowych zarówno z nimi, jak z Indiami, papryka trafiła do kuchni tureckiej, z której, podobnie jak zwyczaj picia kawy, zaczerpnęli ją mieszkańcy Europy południowo-wschodniej. Od nich, już XVIII i XIX wieku paprykę przejęli Węgrzy. Ślady tej wędrówki pozostały na długo w języku, no jeszcze dziś ostrą paprykę nazywa się czasami „pieprzem tureckim”.

Ubocznym efektem rozpowszechnienia się zwyczaju jedzenia papryki na północnym i wschodnim (zasiedlonym przez Arabów) wybrzeżu Afryki było rozprzestrzenienie rośliny na całym kontynencie. Chili, obecnie bardzo ważne w afrykańskiej kuchni, trafiło w wiele miejsc na długo przed przybyszami z Europy czy Bliskiego Wschodu, roznoszone przez ptaki (zjadały nasiona powodując ich rozsiewanie się po całym kontynencie). Mimo że dziś zbiory papryki w Afryce należą do największych na świecie, to roślina nie jest tam uprawiana. Stanowi chwast wyrastający na polach, którego strączki są gromadzone niejako przy okazji zbioru innych roślin, głównie bawełny.

PRZEPISY

IV. Ostre zupy

Koreańska zupa ogórkowa

Składniki:

- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 centymetr świeżego korzenia imbiru
- 1 łyżeczka białego pieprzu
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 mała cebula
- 300 gramów mięsa z kury
- 3 ogórki
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 ząbek czosnku
- 2 papryczki chili

1) Mięso podzielić na mieszczące się w ustach porcje, zalać około 1 litrem wody i zagotować. Gotować przez około godzinę. Gdy na powierzchni zacznie tworzyć się warstwa odpadów (tzw. szumowin) zgarnąć ją za pomocą łyżki.

2) Ogórki pokroić w plastry. Imbir obrać i zetrzeć na tarce. Bardzo drobno posiekać czosnek i cebulę, odstawić na 30 minut. Chili pozbawić pestek i pokroić w drobną kostkę.

Gotowanie na ostro

3) Wymieszać ze sobą cukier, sos sojowy, ocet, chili, imbir i pieprz. Połączyć nimi ogórki i odstawić w chłodne miejsce na 30 minut.

4) Wszystkie składniki umieścić w rosolu. Dodać olej sezamowy (i ewentualnie szczyptę sproszkowanego chili lub słodkiej papryki dla koloru) i zagotować. Gotować około 15 minut.

→ Olej sezamowy

To brązowy, aromatyczny płyn bardzo często stosowany w chińskiej kuchni (i innych krajów azjatyckich). Ceni się go ze względu na specyficzny smak i używa jako przyprawy. Nigdy się na nim nie smaży, gdyż kiepsko znosi wysokie temperatury.

Meksykańska fasolówka

Składniki:

- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki kminku
- 100 gramów tłustego boczku
- 100 gramów kukurydzy
- 3 strączki papryki jalapeno
- 2 tortille
- 1 duża cebula
- 200 gramów fasoli (najlepiej czarnej)
- 500 mililitrów rosółu wołowego
- 1 listek laurowy
- 1 pomidor

Gotowanie na ostro

1) Cebulę podzielić na ćwiartki. Obrać pomidor. Wraz z fasolą umieścić w mikserze. Posypać przyprawami i zmiksować na gładką masę.

2) Pokroić boczek w drobną kostkę, a tortille w długie paski. Podsmażyc mięso na suchej patelni, aż wytopi się z niego tłuszcz, a boczek stanie się chrupki. Dodać tortille i smażyć jak grzanki, aż będą złote.

3) Masę z fasoli przelać do garnka. Dodać boczek, jalapeno, kukurydżę i liść laurowy. Zalać rosołem i gotować 20 minut. Podać z wcześniej usmażonymi paskami tortilli.

→ Tortilla

To rodzaj płaskich placków z wyglądu przypominających naleśniki, wykonanych z mąki kukurydzianej (choć zdarzają się także pszenne). Wywodzą się z Meksyku, gdzie używane są zamiast chleba, dodawane do zup, sosów i innych potraw. Często owijają się w nie pakiety farszu. Tortille występują też w kuchni hiszpańskiej, ale w tym kraju pod nazwą „Tortilla” rozumie się rodzaj omlotu.

Meksykańska jarzynówka

Składniki:

- 1/2 główki kapusty pekińskiej
- 100 gramów kukurydzy
- 2 małe marchewki
- 2 ziemniaki
- 200 gramów pomidorów
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kminku

Gotowanie na ostro

- 1 cukinia
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 litr rosołu z kury
- 4 garści chipsów o smaku tortilli
- 100 gramów fasolki szparagowej
- 2 strączki czerwonego chili
- 1 łyżka słodkiej papryki

1) Cebulę pokroić w drobną kostkę. Marchew pociąć na igiełki, ziemniaki obrać i również pokroić, podobnie cukinię. Pomidory sparzyć wrzątkiem. Obrać i pokroić w ćwiartki. Chili wypestkować i pokroić na igiełki. Kapustę pekińską poszatковать.

2) Na patelni rozgrzać olej. Smażyć na nim cebulę i wyciśnięte ząbki czosnku przez około 5-10 minut, aż się zeszkłą. Dodać pomidory i dusić, aż się rozgotują.

3) Przełożyć do garnka, dodać pozostałe warzywa, zalać rosołem i przyprawić. Gotować około 20-30 minut, aż warzywa będą miękkie.

4) Rozlać do czterech talerzy i podawać z chipsami.

Ostra zupa pomidorowo-groszkowa

Składniki:

- 1 ziele angielskie
- 1 litr rosołu z kury
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka kminku
- 4 pomidory

Gotowanie na ostro

- 2 łyżki masła
- 2 średnie cebule
- 200 gramów groszku
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 liść laurowy
- 2 strączki chili
- 200 mililitrów śmietany

1) Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórek. Cebule pokroić w drobną kostkę.

2) Na patelni rozgrzać masło. Podsmażyc cebule i czosnek, aż będą złote. Dodać pomidory, rozgnieść widelcem i dusić 5 minut.

3) Przełożyć do garnka. Zalać rosołem, dodać groszek i przyprawy. Gotować około 20 minut. Pod koniec procesu zabielić śmietaną.

→ Kolendra

To roślina z wyglądu podobna nieco do kopru. W kuchni używa się liści (aromatyczny, przyjemny smak podobny nieco do anyżu), korzenia (smak i aromat podobny do kopru, lecz mocniejszy) oraz nasion o zupełnie odmiennych właściwościach, korzennym aromacie i lekko pikantnym smaku, który niekiedy może zostać uznany za nieprzyjemny. W Polsce najłatwiej można zdobyć nasiona. Liście źle znoszą suszenie, więc pozyskać je można głównie ze świeżych roślin. Sadzonki nabyć można niekiedy w sklepach ogrodniczych.

Nasiona tradycyjnie stosuje się jako przyprawę do ryb, rzadziej do mięs. Muszą zostać jednak wcześniej zmielone. Mają silny, intensywny zapach. W przeszłości stosowane były w zastępstwie pieprzu, jednak mają odmienne właściwości.

Pikantna zupa z kurczaka

Składniki:

- 1 mała marchew
- 100 gramów pędów bambusa
- 100 gramów kiełków sojowych
- 300 gramów mięsa z piersi kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała cebula
- 100 gramów przezroczystego makaronu
- 2 łyżki octu ryżowego
- 4 grzyby shiitake
- 1 litr rosołu z kury
- 1/2 strączka czerwonego chili
- 1 centymetr startego korzenia imbiru
- 1 łyżeczka sosu sojowego

1) Grzyby moczyć w wodzie przez około 15 minut. Odciąć im twarde ogonki, a resztę pokroić w paski. Wody nie pozbywać się. W osobnym garnku moczyć w niej makaron przezroczysty.

2) Marchew pokroić w zapałki, a cebulę w piórka. Mięso podzielić w kostkę. Chili wypestkować i bardzo drobno posiekać.

3) Na patelni rozgrzać olej. Zesklić nań cebulę z dodatkiem czosnku. Dodać pozostałe warzywa i podsmażyć przez 5 minut.

4) Przełożyć do garnka. Zalać rosołem, przyprawić i dodać grzyby oraz makaron. Zagotować i gotować około 15 minut.

Gotowanie na ostro

→ Pędy bambusa

Nieodłączny składnik wielu azjatyckich potraw. Są to młode, jadalne pędy różnych gatunków bambusa, które zbiera się w podobny sposób, jak szparagi. Na naszym rynku można dostać głównie bambus przetworzony, sprzedawany w puszkach w postaci bądź to pociętej w igielki, bądź dużych kawałków. Po otwarciu puszki lub słoika może on leżeć w lodówce przez około tydzień bez szkody dla siebie. Niekiedy, w sklepach z żywnością orientalną natrafić można też na świeże pędy. Należy jednak pamiętać, że roślina w tej postaci nie jest jadalna, a może być nawet trująca. Świeże kielki należy więc dokładnie ugotować w wodzie i dopiero tak przygotowane dodać do potrawy.

Pełna wersja

„Gotowanie na ostro. Sprawdzone przepisy”



<http://www.escapemagazine.pl/369701-gotowanie-na-ostro>