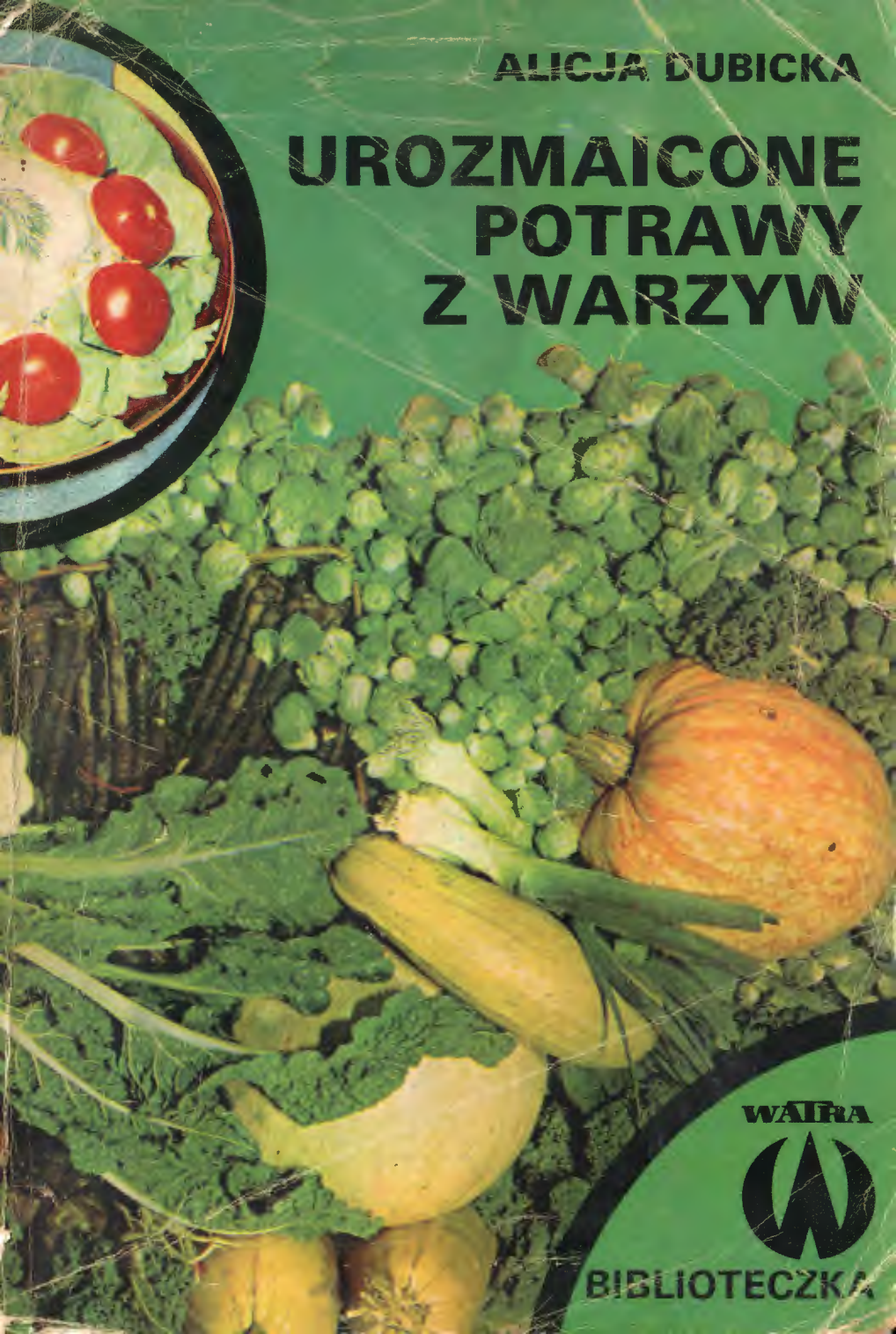


ALICJA DUBICKA

UROZMAIĆONE POTRAWY Z WARZYW



WATRA



BIBLIOTECZKA

ALICJA DUBICKA

UROZMAIACONE
POTRAWY
Z
WARZYW

WYDAWNICTWO
«W A T R A»



Opiniodawcy
JERZY KOŁODZIEJCZYK
JACEK ZAWADZKI

Redaktorzy
MARIA HORODYSKA
JANINA STRZĄLKOWSKA

Celem niniejszej broszury jest rozpowszechnienie warzyw dotychczas mało znanych w naszym kraju. W pierwszej części omówiono sposoby uprawy tych warzyw w ogródkach przydomowych i na działkach. Druga część broszury zawiera 80 urozmaïconych przepisów przyrządzania potraw z podziałem na: surówki, sałatki, drugie dania warzywne, półwarzywne i zupy.

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

PRINTED IN POLAND

Ilustracja
MAŁGORZATA WICKENHAGEN

Fotografie z archiwum Biura Współpracy z Konsumentem „Opinia”:

JAN TYMIŃSKI

Projekt okładki
ZYGMUNT SŁONIEWSKI

Redaktor techniczny
KALINA GRZECHOCIŃSKA

Korektor
DANUTA WITKOWSKA

WYDAWNICTWO

„WATRA”

Warszawa 1971 r. Wydanie I. Nakład 30 000 + 200 egz. Ark. wyd. 4,5. Ark. druk. 5,0 Format A5. Symbol 10062/RP. Papier druk. sat. kl. III. 61 × 86/80 g z Fabryki Papieru w Kostrzynie. Rękopis oddano do składania 3.III.1971 r. Podpisano do druku 26.VI.1971. Druk ukończono w sierpniu 1971. Cena zł 11,— Zam. 219. S-9
Łódzkie Zakłady Graficzne, Łódź, ul. PKWN 18

Warzywa źródłem zdrowia i siły

Utrzymywanie stałej sprawności fizycznej i umysłowej zależy w poważnym stopniu od zachowania równowagi składników odżywczych dostarczanych naszemu organizmowi w codziennych posiłkach. Poza białkiem, węglowodanami i tłuszczami – nauka o żywieniu kładzie wielki nacisk na witaminy i składniki mineralne, warunkują bowiem prawidłowe działanie enzymów i hormonów, regulujących przemianę materii. Organizm ludzki czerpie niezbędne składniki odżywcze przede wszystkim z warzyw i owoców.

W okresie zimy i wiosny cena owoców jest na ogół wyższa od ceny warzyw. Pod względem zawartości witamin warzywa nie tylko nie ustępują, lecz nawet często przewyższają owoce i dlatego należy je wprowadzać pod różnymi postaciami do codziennego jadłospisu w ciągu całego roku.

Owoce i warzywa należą do produktów niskokalorycznych ze względu na znaczną zawartość wody, tj. od 65 do 96%.

Węglowodany występują w warzywach w postaci skrobi, cukrów i błonnika. Takie warzywa korzeniowe, jak burak i marchew, wykazują dużą zawartość cukrów, strączkowe i ziemniaki natomiast – dużą zawartość skrobi. Błonnik znajduje się we wszystkich warzywach, z tym że jego ilość jest niejednakowa, np. nieznaczna w pomidorach, a bardzo duża w dojrzałej kalarepie.

Warzywa – oprócz strączkowych – zawierają minimalne ilości białka. Białko roślinne nie odgrywa większej roli w



organizmie człowieka. Wartość odżywcza warzyw polega przede wszystkim na obecności witamin i składników mineralnych.

Witamina C, czyli kwas askorbinowy, reguluje w organizmie prawidłową działalność fermentów i hormonów, sprzyja wytwarzaniu ciał odpornościowych oraz przyspiesza krzepnięcie krwi. Niedobór witaminy C bywa przyczyną osłabienia, bólu stawów i głowy oraz zmniejszenia odporności na choroby zakaźne. Długotrwały brak tej witaminy może spowodować nawet takie objawy, jak obrzęki dżiaseł. Największą ilość witaminy C zawierają: owoce dzikiej róży, porzeczki, poziomki, maliny, agrest, pomarańcze i cytryny oraz wszelkie odmiany kapusty, brokuły, rzeżucha, papryka i nać pietruszki. Trzeba pamiętać, że wszystkie witaminy, a zwłaszcza witamina C, są bardzo nietrwałe. Niewłaściwe przygotowywanie potraw może spowodować ich straty sięgające do 90%.

Witamina A występuje w owocach i warzywach pod postacią prowitamin, z których organizm człowieka wytwarza właściwą witaminę. Są to żółte barwniki roślinne – głównie karoten. Witamina ta jest niezbędnym czynnikiem w kształtowaniu prawidłowego wzrostu i rozwoju, szczególnie młodych organizmów. Ma również dodatni wpływ na organ wzroku. Przeciwdziała zaburzeniom układu nerwowego i zwiększa odporność organizmu ludzkiego na różnego rodzaju zakażenia. Brak witaminy A powoduje m. in. zahamowanie wzrostu, rogowacenie nabłonka i upośledzenie wzroku.

Najwięcej karotenu, czyli prowitaminy A, zawierają: marchew, szczypior, sałata, szpinak, brukselka, jarmuż, nać pietruszki, boćwina, groszek zielony, a z owoców – morele i melony.

Witaminy z grupy B odgrywają podstawową rolę w przemianie węglowodanów, gospodarce wodnej organizmu i w procesie oddychania tkankowego. Brak w organizmie witamin z tej grupy powoduje schorzenia układu nerwowego, paraliż kończyn oraz ubytki w kącikach ust.

Do warzyw, które zawierają witaminy z grupy B należą: brokuły, kabaczki, ogórki, rzepa, sełery, pory, cebula, czosnek, a z owoców – gruszki i śliwki.

Oprócz witamin warzywa są również cennym źródłem składników mineralnych, jak wapń, fosfor i żelazo.

Prawidłowa dzienna norma spożycia warzyw i owoców dla poszczególnych grup ludności*)

Grupa ludności i rodzaj zajęcia	Wiek (lat)	Warzywa i owoce	Ziemniaki g
Dzieci	1-3	550	200
	4-6	550	250
	7-9	600	300
	10-12	650	450
Młodzież chłopcy dziewczęta	13-15	700	650
	16-20	700	650
	13-15	700	500
	16-20	650	450
Mężczyźni praca siedząca praca umiarkowanie czynna praca ciężka praca bardzo ciężka	-	650	400
	-	650	550
	-	700	700
	-	700	750
Kobiety praca siedząca praca umiarkowanie czynna praca ciężka praca kobiet ciężarnych praca matek karmiących	-	600	350
	-	600	450
	-	700	600
	-	700	400
	-	750	400
Osoby starsze powyżej 60		350	400

*) A. Szczygieł, J. Siczakówna, L. Nowicka: Normy żywienia dla osiemnastu grup ludności, PZWL, Warszawa, 1970 r.

Wapń – podobnie jak fosfor – jest jednym z podstawowych składników kości. Niedobór wapnia w organizmie hamuje rozwój tkanki kostnej, powoduje jej kruchość i osłabienie, a przy równoczesnym niedoborze witaminy D – wywołuje krzywicę.

Fosfor bierze udział w przemianie materii. Wchodzi również w skład tkanki nerwowej.

Żelazo jest składnikiem barwnika krwi, czyli hemoglobiny. Brak żelaza w organizmie prowadzi do schorzenia zwanego anemią.

Oprócz tych trzech wymienionych składników, warzywa zawierają również niewielkie ilości potasu, sodu i magnezu. Wpływają one na przemiany zachodzące w ustroju człowieka i regulują ich przebieg. Wartość odżywcza warzyw polega na dostarczaniu organizmowi witamin i składników mineralnych. Zapotrzebowanie na te składniki pożywienia zależy między innymi od takich czynników, jak: wiek człowieka, płeć i rodzaj wykonywanej pracy. W zamieszczonej tabeli zilustrowano prawidłową dzienną normę spożycia warzyw i owoców.

Norma ta jest tylko orientacyjna i ma na celu ułatwienie planowania jadłospisów.

Uprawa warzyw mało znanych

Ciągle jeszcze nie doceniamy wartości odżywczej warzyw. Wykazano co prawda na podstawie badań naukowych i udokumentowano ich ogromne znaczenie dla organizmu, jednak wciąż jeszcze nie weszły na stałe do naszych jadłospisów w dostatecznej ilości. Najczęściej kapusta i sałata goszczą nieodmiennie na naszym stole. Główną przyczyną małej popularności warzyw jest nieznanostwo warunków uprawy niektórych gatunków oraz nieumiejętność przyrządzania z nich zdrowych i smacznych potraw. W tym rozdziale omówiono sposoby uprawy warzyw u nas mniej znanych, a nadających się do uprawy w ogródkach przydomowych i na działkach. Zapoznamy też Czytelników z wartością odżywczą tych warzyw.

ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY KRZYŻOWYCH

JARMUŻ

Spośród roślin zaliczanych do grupy kapustnych, jarmuż ma najmniejsze wymagania zarówno pod względem żyzności gleby jak i warunków klimatycznych. Można go uprawiać na każdym rodzaju gleby, z wyjątkiem ciężkiej gliny i piasku. Odporność na niskie temperatury umożliwia nie tylko późny zbiór, lecz nawet przetrzymywanie niektórych odmian jarmużu przez całą zimę w gruncie. Po przemarznięciu warzywo to znacznie zyskuje na smaku.

Uprawa. Wczesne odmiany jarmużu wysiewamy na rozsadniku lub w inspekcje w drugiej połowie maja. Rozsadę sadzimy na działce lub w przydomowym ogródku – odpowiednio do odmiany – w pierw-



szej połowie lipca bądź w końcu czerwca. Wyszczepienie jarmużu w terminie późniejszym nie przyniesie już dobrych plonów. Dla uzyskania rozsady musimy wysiać na powierzchni jednego ara*) 4–6 g nasion.

Liczba sadzonek dla odmian niskich wynosi 500 sztuk na ar, dla wysokich – 300–400.

Jarmuż jest rośliną dwuletnią. W pierwszym roku na pędach wyrastają liście podługne lub owalne. W pierwszych miesiącach następnego roku jarmuż wydaje pędy nasienne. W łagodnych warunkach klimatycznych mogą one zimować w gruncie. Dolne liście jarmużu nadają się do spożycia późną jesienią. Okres wegetacji rośliny, od wysadzenia rozsady do zbioru, wynosi 90–100 dni dla odmian karłowatych oraz 120–130 dni dla wysokich.

Istnieją 4 odmiany jarmużu, które różnią się między sobą wysokością pędów, kształtem i stopniem kędzierzawości liści.

Jarmuż niski zielony, kędzierzawy. Wysokość łodygi nie przekracza 20 cm, wskutek czego liście kładą się niemal na ziemi, łatwo się brudzą i gniją. Zaletą tej odmiany jest możliwość zimowania pod warstwą śniegu. W mrożonych liściach zawartość witaminy C osiąga wyższy poziom niż w okresie wzrostu rośliny.

Jarmuż średnio wysoki zielony, kędzierzawy. Na pędach wysokości około 50 cm wyrastają liście, które w porównaniu z odmianą poprzednią, są mniej kędzierzawe i słabiej odporne na mróz. Ten gatunek jarmużu wymaga uprawy w łagodnych warunkach klimatycznych.

Jarmuż wysoki zielony, kędzierzawy. Łodygi osiągają wysokość od 140 do 150 cm i ze względu na łatwą łamliwość odmiana ta nadaje się do uprawy przede wszystkim w miejscach zasłoniętych przed wiatrem, a więc w ogródkach przydomowych. Liście są ciemnozielone, średnio kędzierzawe. Jarmuż wysoki spośród wszystkich odmian zawiera najwięcej witaminy C, która zanika w roślinach mrożonych.

*) ar = 100 m²

Jarmuż — skowroni jęczyzek. Charakteryzuje się pędami wysokości około 75 cm oraz długimi klinowatymi liśćmi o najwyższym stopniu kędzierzawości, w porównaniu z innymi odmianami. Dobrze znosi zimowanie w gruncie. W postaci mrożonki traci witaminę C i zachowuje goryczkę.

Wartości odżywcze. Duża zawartość witaminy C oraz B₁, B₂ E i K oraz żelaza i składników mineralnych stawia jarmuż w rzędzie warzyw najbardziej wartościowych pod względem odżywczym. Szczególnie powinien być uwzględniany w racjonalnym odżywianiu dzieci. Mróz wpływa na wytworzenie się w liściach jarmużu większej ilości cukrów, ale jednocześnie na obniżenie zawartości witaminy C. Jarmuż używany jest dotychczas jedynie do dekoracji potraw na półmiskach i salaterkach, mało natomiast ceniony jako produkt o wysokiej wartości odżywczej.

BROKUŁY WŁOSKIE

Pod względem wyglądu i zastosowania brokuły są zbliżone do kalafiorów. Różnią się od nich dłuższą łodygą, ciemnozielonym kolorem liści oraz kształtem i zabarwieniem „róży”, czyli jadalnej części rośliny. Róża przeważnie ma kolor fioletowy lub zielony, a w niektórych odmianach — różowy lub biały. Róża główna wyrasta z wierzchołka rośliny i składa się z wyraźnie sformowanych pączków, które rozwijają się w kwiaty. Na bocznych pędach tworzą się róże znacznie mniejsze, nadające się również do spożycia.

Uprawa. Brokuły są roślinami jednorocznymi. Można je uprawiać we wszystkich regionach Polski. Najbardziej jednak sprzyja im klimat łagodny i wilgotny. Rośliny te nie znoszą gleb podmokłych i zakwaszonych. Nasiona wysiewamy w inspekcje lub na rozsadniku w okresie od lutego do maja. Ponieważ najdorodniejsze róże otrzymuje się w jesieni z ostatniego wysiewu, nie można więc dokonać wysiewu później niż w końcu maja.

Na obsadzenie jednego ara gruntu trzeba mieć 3–4 g dobrze kielkujących nasion, aby otrzymać 30–40 sztuk rozsady.

Ze względu na długi okres wegetacji, brokułów nie należy sadzić później niż w pierwszych dniach lipca. Przy zakładaniu rozsadnika

należy pamiętać, aby ziemia była próchnicza, łatwo przepuszczająca wilgoć i szybko nagrzewająca się od słońca. Poza tym powinno to być miejsce, na którym nie uprawiano warzyw z grupy kapustnych co najmniej od 4 lat. Rozsady nie przetrzymuje się zbyt długo i skoro tylko rośliny wypuszczają 4–6 liści, należy je przesadzać do gruntu w okresie od kwietnia do początku lipca.

W sprzedaży znajdują się nasiona dwóch średniowczesnych odmian brokułów – Waltham 29 i Calabrese green; przy czym ta druga odmiana odznacza się lepszym smakiem. Odmianą późniejszą jest Greenia. Daje większe zbiory i zawiera stosunkowo dużo suchej masy.

Wartości odżywcze. Brokuły zajmują czołowe miejsce wśród warzyw jako źródło wartości odżywczych. Większą niż brokuły zawartość witaminy C ma tylko nać pietruszki oraz papryka; większą zawartość karotenu ma tylko jarmuż, marchew, szpinak i dynia. Brokuły bogate są także w białko, węglowodany i składniki mineralne. Po zamrożeniu nie traci nic ze swoich wartości odżywczych i smakowych.

KAPUSTA PEKIŃSKA

Kapustę pekińską łatwo pomylić ze zbliżoną do niej odmianą kapusty chińskiej. Aby uniknąć takich pomyłek, zapamiętajmy, że kapusta chińska jest rośliną bezgłówkową o luźno rozstawionych liściach, kapusta pekińska natomiast ma wyraźniej uformowane główki, bardziej podobne do główek sałaty rzymskiej niż do kapusty. Żółto- lub ciemnozielone liście, osadzone na szerokich ogonkach, mają kształt łopatkowaty lub owalny. Wewnętrzne liście są o wiele jaśniejsze – kremowe, a często niemal zupełnie białe. W zależności od odmiany kapusty, powierzchnia liścia jest mniej lub bardziej pomarszczona.

Uprawa. Kapusta pekińska zaaklimatyzowała się w naszym kraju i dobrze nawet znosi krótkie okresy przymrozków do -4°C . Najlepiej jednak rośnie w temperaturze $13\text{--}16^{\circ}\text{C}$. Najodpowiedniejsza do jej uprawy jest gleba zasobna w związki organiczne i długo utrzymująca wilgoć. Na działce lub w ogródku sadzimy kapustę w tych

miejskach, gdzie dobrze udają się ogórki i kalafiory. Miejsca te powinny być osłonięte przed silnymi wiatrami. Kapusta pekińska wykazuje tendencje do wypuszczania pędów nasiennych jeszcze przed osiągnięciem dojrzałości. Ponieważ zjawisko to jest związane z długością dnia, wysiew gruntowy powinien się odbywać w trzeciej dekadzie lipca, najpóźniej zaś na początku sierpnia, gdy dni są już krótsze.

Roślina ta źle znosi przesadzanie, dlatego najlepiej wysiewać ją wprost do gruntu, zużywając 3–4 g nasion na ar. Zacznie ona wschodzić już po trzech dniach. Zbiór kapusty pekińskiej – w miarę wykształcenia się jej główek – następuje od października do grudnia. Na surówkę można wycinać nie sformowane jeszcze główki lub rozety liści, które mają większą wartość odżywczą.

Wartości odżywcze. Kapusta pekińska jest bogata w cenne składniki, jak białko (zawiera go dwukrotnie więcej niż biała kapusta), cukry, tłuszcze i sole mineralne. Nade wszystko jednak obfituje w witaminę C i karoten.

Uprawa tej rośliny ma ogromne znaczenie praktyczne dzięki temu, że jest ona dostępna do spożycia w stanie surowym właśnie w tych miesiącach, w których odczuwa się największy brak świeżych warzyw.

BRUKSELKA

Roślina ta najlepiej udaje się w klimacie umiarkowanym, w okolicach nadmorskich, gdzie chłodne lato i ciepła długa jesień zapewniają konieczną normę wilgoci. Odporna jest na przymrozki, niektóre zaś jej odmiany mogą pozostawać w czasie łagodniej zimy w gruncie nawet do lutego.

Brukselka charakteryzuje się wysokim pędem (60–90 cm), z którego na całej długości z kątów liści wyrastają spiralnie ułożone, małe, silnie zwinięte główki o kształcie owalnym lub kulistym. Liście wieńczące wierzchołek rośliny tworzą większą, bardziej rozluźnioną główkę. Brukselka jest rośliną dwuletnią i w drugim roku zarówno z główek bocznych jak i z pąka wierzchołkowego wyrastają pędy nasienne.

Uprawa. Pod uprawę brukselki nadaje się gleba próchniczna, zasobna w składniki mineralne, oraz piaszczysto-gliniasta i niskortfiasta. Nasiona wysiewa się od połowy kwietnia do połowy maja, w ilości 5 g na ar. Po upływie 4–5 tygodni wysadza się rozsadę do gruntu. Brukselkę oczyszcza się z chwastów tylko w pierwszym okresie wegetacji. Po zwarciu roślin, chwasty przestają im zagrażać. Najbardziej u nas znaną i najdawniej uprawianą odmianą jest Fest und Viel, która dobrze znosi przygruntowe przymrozki.

Główki brukselki obrywa się wówczas, gdy całkiem stwardnieją. Wprawdzie te, które są osadzone na dolnej części rośliny, dojrzeją wcześniej, jednak zasadniczy zbiór przypada na październik lub listopad.

Wartość odżywcza. Brukselka powinna często wchodzić w skład naszego pożywienia ze względu na wysoką wartość witaminową i stosunkowo dużą wartość kaloryczną. Jadalne główki zawierają znaczne ilości białka, cukrów, składników mineralnych (fosfor, żelazo, wapń) oraz karotenu i witaminy C.

Ze względu na możliwość zbiorów brukselki do późnej jesieni, wszystkim działkowiczom i właścicielom ogródków przydomowych szczególnie zaleca się uprawę tego warzywa.

RZEŻUCHA OGRODOWA

Jest to niewielka roślina, której drobno wycinane liście na bocznych pędach są kędzierzawe, górne zaś na pędzie kwiatowym – owalne. We wczesnym okresie wzrostu liścienie i pierwsze liście nadają się do spożycia. Odznaczają się one charakterystycznym ostrym smakiem.

Uprawa. Ze wszystkich dotychczas omówionych warzyw, rzeżucha ma najkrótszy okres wegetacji, który trwa 10–20 dni przy stosowaniu uprawy pod szkłem i 14–30 dni przy uprawie w gruncie.

W niektórych krajach zachodnioeuropejskich (Dania, Belgia) rzeżuchę pod szkłem uprawia się w płytkich skrzynkach lub w pudełkach z kartonu i plastyku. U nas mało jeszcze rozpowszechniona rzeżucha nadaje się do uprawy na działkach lub w ogródkach.

Udaje się we wszystkich warunkach klimatycznych i na każdym rodzaju gleby. Podlewać ją trzeba tylko w okresie suszy. Nie wymaga stosowania nawozów. Można ją wysiewać po wszystkich roślinach ogrodowych, z wyjątkiem miejsc, na których poprzednio sama rosła. Na jeden metr kwadratowy gruntu wysiewa się płytko 8–10 g nasion, w rzędach odległych od siebie 15 cm. Najwyższa temperatura w okresie kiełkowania powinna wynosić około 20°C. Rzeżuchę wycina się tuż przy ziemi, gdy osiągnie wysokość 10–15 cm. Najlepiej wysiewać ją systematycznie, aby uzyskać stałe zaopatrzenie w ten cenny produkt.

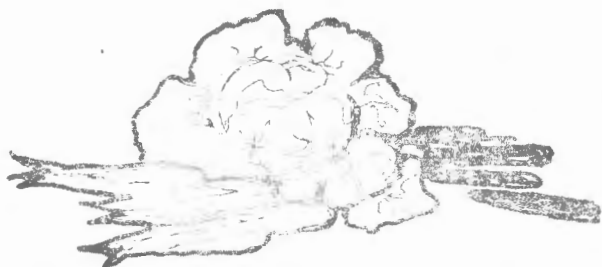
Wartości odżywcze. Podobnie jak jarmuż, rzeżuchę wykorzystuje się niemal wyłącznie jako element dekoracyjny do ozdabiania wielkociecznego stołu. Tymczasem zasługuje ona na wprowadzenie na stałe do naszego pożywienia. Oprócz cukrów, białka i składników mineralnych, zawiera prawie trzykrotnie więcej witaminy C niż pomidory oraz znaczną ilość witaminy B₁ i prowitaminy A (karotenu). Obecność olejków eterycznych nadaje rzeżusze ostry smak. Dodana do potraw działa pobudzająco na apetyt.

ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY ZŁOŃONYCH

SALATA KRUCHA

Różni się od rozpowszechnionej u nas sałaty masłowej znacznie większym rozmiarem główek, które osiągają wagę ponad 1 kg. Główki są zwarte i jędrne, liście natomiast – sztywne i soczyste. Niektóre odmiany sałaty kruchej późno wyrastają w pędy i długo zachowują pełną wartość odżywczą, mogą więc wchodzić w skład naszego pożywienia w okresie od późnej wiosny do wczesnej jesieni.

Uprawa. Dla wczesnie uprawianej sałaty najodpowiedniejsze są gleby gliniasto-piaszczyste. Późniejsze uprawy można stosować na



glebach trochę cięższych oraz na torfach. Duże i jędrne główki sałaty formują się najlepiej w klimacie umiarkowanym, gdzie średnia dzienna tem-

peratura wynosi około 13°C. Temperatura gleby i powietrza wyższa niż 20°C (po zasadzeniu) wpływa ujemnie na kształtowanie się główek sałaty. Starsza sałata znosi dobrze przymrozki, rozsadę natomiast w inspektach należy przed nimi chronić.

Ze względu na podatność sałaty na choroby, szkodliwy jest nadmiar opadów, ale umiarkowana zawartość wilgoci w glebie jest konieczna.

Uprawę sałaty na skalę przemysłową stosuje się w pierwszym roku na glebie po oborniku. Na działkach i w ogródkach sadi się sałatę po ogórkach, szpinaku, cebuli, pomidorach i kukurydzy cukrowej, a także po roślinach motylkowych, które po przekopaniu w stanie zielonym mogą zastąpić obornik. Zamiast niego można też z powodzeniem zastosować kompost.

Z 5 g nasion otrzymuje się 1000 sztuk rozsady, co wystarcza na obsadzenie jednego ara. Sałatę wysiewa się od marca do połowy kwietnia i od połowy maja do połowy czerwca. Rozsadę w czasie jej wzrostu należy podlewać umiarkowanie. Przy wysadzaniu do gruntu trzeba zachować rozstaw 50 × 35 cm.

Wysiew sałaty wprost do gruntu stosujemy w odstępach dwutygodniowych, zużywając 15–20 g nasion na ar. Siejemy w rzędach odległych od siebie 45–50 cm, na głębokości 0,5 cm. Sałatę należy wysiewać do gruntu w tych samych miesiącach, w których odbywa się sadzenie rozsady. Wegetacja sałaty kruchej trwa 90–150 dni.

Sałatę wycinamy w miarę kształtowania się jej główek – dwu- lub czterokrotnie w czasie sezonu. Należy przy tym zwracać uwagę, aby nie wycinać jej zaraz po deszczu.

Spśród odmian sałaty kruchej, w polskich warunkach najlepiej udaje się Climax i Golden State D. Pierwsza nadaje się do uprawy wczesną wiosną i na jesieni. Jest ona bardziej od innych odpor-

na choroby. Charakteryzuje się ciemnozielonymi, silnie falistymi liśćmi. Drugą odmianę uprawia się w okresie późnej wiosny i lata. Jest również odporna na choroby. Liście jej mają kolor żółtozielony.

Wartości odżywcze. Sałata krucha zawiera duże ilości witamin A, B₁, B₂ i E oraz pewną ilość witaminy C, jak też składników mineralnych – z przewagą wapnia i żelaza. Dostępna jest przez cały rok w stanie surowym i nic nie traci ze swych wartości biologicznych.

GLĄBIK KRAKOWSKI

Jest to sałata łądogowa, występująca pod nazwą głąbika. Poza województwem krakowskim mało rozpowszechniona. W odróżnieniu od innych odmian sałaty, do spożycia przeznaczają się nie liście, lecz dolne części pędów nasiennych, które są mięsiste i soczyste. Do zbioru należy przystąpić wówczas, gdy na górnej, rozgałęzionej części roślin zawiązują się pączki kwiatowe.

Uprawa. Głąbik krakowski nie ma wysokich wymagań pod względem warunków klimatycznych i żyzności gleby. Jedynie duże upały i susze powodują szybkie drewnienie łodyg. Najlepiej uprawiać go wczesną wiosną i jesienią, z rozsady wyhodowanej w inspekcji albo z wysiewu wprost do gruntu. Pielęgnacja głąbika w czasie jego wzrostu polega tylko na usuwaniu chwastów. Okres od wysiewu do zbioru zamyka się w granicach od 10 do 14 tygodni.

Wartości odżywcze. Głąbik krakowski bogaty jest w sole mineralne jak fosfor, wapń, żelazo. Zawiera też witaminę C, witaminy grupy B oraz pewne ilości prowitaminy A (karotenu).

ENDYWIA

Uprawa tej rośliny sięga swoim początkiem czasów starożytnych. Obecnie rozpowszechniona jest na zachodzie i południu Europy, w Polsce natomiast niemal zupełnie nie znana. A szkoda, gdyż

endywia, nosząca również nazwę sałaty zimowej, mogłaby z powodzeniem zastąpić sałatę masłową, dostarczając witamin w okresie późnej jesieni.

Częścią rośliny, nadającą się do spożycia, są liście, które nie związają się w główki, lecz tworzą luźno związaną rozetę. Liście te – o różnorodnym kształcie i barwie od ciemno- do żółtozielonej – mają wyraźnie gorzki smak. Prawdopodobnie ta właśnie cecha nie znajduje u nas wielu zwolenników endywii. Nie wszyscy jednak wiemy, że stosując metodę bielienia (o czym niżej), eliminujemy całkowicie goryczkę, liście zaś uzyskują kruchość i delikatny smak.

Uprawa. Endywia jest rośliną jednoroczną. Udaje się najlepiej w klimacie chłodnym. Temperatura w okresie jej wzrostu może wynosić około 12°C. Wprowadzie starsze rośliny są odporne na temperatury poniżej 0°C, to jednak silniejsze przymrozki są dla nich szkodliwe. Endywia źle znosi zarówno długie okresy suszy (traci jędrność i szybko wyrasta w pędy), jak i nadmiar wilgoci, która powoduje gnicie liści.

Pod względem warunków glebowych endywia ma mniejsze wymagania od sałaty. Najodpowiedniejsze jednak do jej uprawy są gleby niezbyt ciężkie, dobrze utrzymujące wilgoć, ale nie podmokłe, silnie próchniczne oraz torfowe.

Przy gruntowej uprawie endywii przestrzegamy zasady, aby sadzić ją po takich roślinach warzywnych, jak kalarepa, zielony groch, rzodkiewka i szpinak, nigdy natomiast endywię jedną po drugiej i po innych odmianach sałaty i po cykorii. Obornika nie stosujemy. Z nawozów sztucznych najodpowiedniejszy jest potas, który przeciwdziała gniciu liści, oraz magnez na glebach torfowych.

Najlepiej jest wysiewać endywię w inspektach od końca maja do połowy czerwca, a wysadzać do gruntu w połowie października.

Na obsadzenie jednego ara musimy wyprodukować rozsadę z 3 g nasion. Po upływie około 5 tygodni od wysiewu, gdy rozsada wzmocni się i ma już kilka liści, przesadzamy ją do gruntu.

Bielenie. Mniej więcej na miesiąc przed zbiorem przystępujemy do bielienia endywii. Wybieramy na tę czynność pogodny dzień, gdyż rośliny muszą być suche, co chroni je przed gniciem wewnętrznych liści. Całą rozetę podnosimy do góry i w połowie wysokości związujemy ją sznurkiem lub zakładamy gumkę. W takim stanie pozosta-

wiamy roślinę aż do zbioru, który przypada zwykle w połowie października. Do jedzenia nadają się tylko wybielone główki endywii. **Wartości odżywcze.** Endywia zawiera witaminę A, B₁, B₂ i C oraz składniki mineralne.

CYKORIA SAŁATOWA

Z istniejących dwóch odmian cykorii, korzeniowa jest wykorzystywana do celów przemysłowych, sałatowa zaś jest rośliną warzywną, której główki wyrosłe z korzeni nadają się do spożycia.

Uprawa. Cykorię można z powodzeniem uprawiać na całym obszarze naszego kraju. Jest odporna na niskie temperatury z przymrozkami włącznie. Najlepiej udaje się na glebach piaszczysto-gliniastych. Na ciężkich i gliniastych rośnie z trudem i zbiór jest uciążliwy. Niewskazana jest również uprawa cykorii w tych okolicach, gdzie występuje mało opadów w październiku i listopadzie, a więc w okresie jej sprzętu, słaba bowiem wilgotność gleby utrudnia wydobywanie długich korzeni cykorii z ziemi.

Cykorię wysiewamy do gruntu od połowy maja do połowy czerwca, używając na ar około 50 g nasion. Siejemy na głębokości 2 cm jako poplon po sałacie, szpinaku i kalarepie, w drugim zaś roku – po wszystkich warzywach, z wyjątkiem gatunków spokrewnionych z cykorią i endywią. Korzenie cykorii wykopujemy nie później niż po upływie pół roku od chwili wysiewu. Przy obcinaniu liści musimy uważać, aby ich długość nie była mniejsza niż 5 cm.

Pędzenie cykorii, które oblicza się na 3 do 4 tygodni, można przeprowadzać w regularnych odstępach od jesieni aż do wczesnej wiosny. Możemy to robić w każdym pomieszczeniu, pod warunkiem, że istnieje możliwość regulacji temperatury w granicach od 10 do 25°C. Zdrowe korzenie cykorii ściśle przylegające jedno do drugich dołujemy w ziemi, układając je w rzędach. Główki powinny znajdować się na jednym poziomie. Trzeba zwracać uwagę, aby umieścić je w pozycji lekko skośnej. Powinny być zwrócone w jedną stronę. W jaśniejszym pomieszczeniu przysypujemy korzenie piaskiem lub ziemią na wysokość 20 cm, w ciemniejszym zaś – na wysokość 15 cm.

W okresie pędzenia cykorii należy utrzymywać umiarkowaną wilgotność ziemi oraz dbać, aby temperatura w ciągu pierwszych paru dni nie przekraczała 10°C. W okresie dalszego wzrostu rośliny – po wypuszczeniu korzeni – temperatura powinna wynosić 25°C. Główki cykorii obcina się – po ostrożnym wyjęciu z ziemi – gdy osiągną średnicę około 20 cm.

W Polsce jest uprawiana tylko jedna odmiana cykorii jadalnej – Witloof, której zaletą jest duża wydajność i odporność na choroby. Praktyka wykazała, że tylko zgnilizna twardzikowa jest groźna dla cykorii, która powoduje gnicie jej korzeni, działania natomiast szkodników dotychczas w naszym kraju nie odnotowano.

Wartości odżywcze. Wybielone – w czasie pędzenia – liście cykorii tracą niemal całkowicie goryczkę charakterystyczną dla cykorii nie pędzonej. Cykoria zawiera w niewielkiej ilości karoten, witaminę C, białko i składniki mineralne. Zasadnicza jej wartość polega na tym, że jest dostępna w okresie zimowym.

SKORZONERA I SALSEFIA

Są to dwuletnie rośliny korzeniowe tak do siebie podobne, że trudno je rozróżnić. W pierwszym roku wyrasta walcowaty korzeń, pod skórka którego znajduje się biały miąższ. Ciemnozielone liście skorzonery i jaśniejsze salsefii wyrastają tuż przy ziemi, układając się w kształt rozety. W drugim roku uprawy, skorzonera wypuszcza pędy nasienne z żółtymi kwiatami, salsefia zaś ma kwiaty o zabarwieniu liliowym.

Uprawa. Skorzonere i salsefię można uprawiać we wszystkich regionach naszego kraju. Ciepła wiosna, chłodne lato i długo pogodna jesień najlepiej sprzyjają ich uprawie. Należy je wysiewać w miejscach dobrze nasłonecznionych, gdyż nie udają się w miejscach zacienionych. Najodpowiedniejsze pod uprawę są gleby piaszczysto-gliniaste i torfowe. Jako przedplon stosuje się: ziemniaki, sałatę, ogórki, pory i cebulę. Nie nadają się pod uprawę w miejscach, gdzie rosły już poprzednio ani w miejscach, gdzie hodowa-

no rośliny im pokrewne lub inne o głębokim systemie korzennym, jak marchew, kapusta.

Ze względu na bardzo długi okres wegetacji, trwającej od wysiewu do zbioru około 7 miesięcy, uprawa zarówno skorzonery jak i salsefii jest w Polsce mało rozpowszechniona i raczej nie nadaje się do wprowadzenia na nasze działki, a zwłaszcza do ogródków przydomowych. Nie będziemy więc szczegółowo omawiać sposobu ich uprawy.

Wartości odżywcze. Skorzonera i salsefia są bogate w cukry, białka oraz składniki mineralne, jak żelazo i fosfor. W niewielkich ilościach występują w nich witaminy C, B₁ i B₂.

ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY BALDASZKOWATYCH

Warzywa należące do tej rodziny charakteryzują się silnym zapachem. Stosowane są głównie jako przyprawy do zup. Kilka gatunków – mniej u nas znanych – zasługuje na rozpowszechnienie ze względu na wartości biologiczne.

PASTERNAK

Jest to roślina dwuletnia. Ma ona korzenie podobne do korzeni pietruszki, liście natomiast większe i osadzone na grubszych ogonkach. Pasternak jest odporny na temperatury poniżej 0°C i może zimować w gruncie.

Uprawa. Najodpowiedniejsza do uprawy pasternaku jest gleba ciężka, którą należy wzmocnić nawozami mineralnymi w postaci azotu, superfosfatu i soli potasowej. Pasternak należy wysiewać wczesną wiosną w ilości 6 g na ar, w rzędach odległych od siebie około 45 cm. Po wzejściu przerywamy rośliny co 15 cm, a we wczesnym okresie wzrostu oczyszczamy je z chwastów.

Poczynając od października, zbiór korzeni pasternaku może trwać przez całą zimę, pod warunkiem, że gleba nie jest mocno zmarznięta. Przed przystąpieniem do zbioru trzeba usunąć wszystkie liście. W Polsce najbardziej znaną odmianą jest pasternak tzw. półdługi biały. Charakteryzuje się dużą wydajnością i nadaje się zarówno do celów konsumpcyjnych jak też jako roślina pastewna. Okres jej wegetacji trwa od 180 do 210 dni.

Wartość odżywcza. Korzenie pasternaku zawierają olejki eteryczne i składniki mineralne, jak wapń, fosfor i żelazo.

SELER NACIOWY

W przeciwieństwie do selera korzeniowego, który jest dość często używany jako przyprawa do potraw, seler naciowy jest u nas raczej warzywem nie znanym. Warto się z nim bliżej zapoznać ze względu na jego wartości odżywcze.

Uprawa. Seler naciowy – w odróżnieniu od innych warzyw – musi być uprawiany na glebie torfowej próchnicznej lub lessowej, nigdy zaś na ciężkiej gliniastej, piaszczystej, lub podmokłej. Ciepłe i długie lato oraz duża ilość wilgoci w powietrzu, to najbardziej odpowiednie warunki klimatyczne.

Seler naciowy jest rośliną dwuletnią. Pędy oraz nasiona wydaje dopiero w drugim roku uprawy. W jednych odmianach częścią jadalną są liście, w innych – ogonki liściowe.

Do wysiewu selera w inspekcje lub do skrzynek pod szkłem przystępujemy w lutym lub marcu używając 2 g nasion na 1 m². Po zaprawieniu nasion zaprawą nasienną „T”, otrzymamy z 2 g 1000 sztuk rozsady, którą po wypuszczeniu dwóch pierwszych liści przesadzamy do inspektu. Temperatura powinna wynosić 10–14°C. Do gruntu wysadzamy rozsadę w drugiej dekadzie maja. Przy wsadzaniu rozsady trzeba zachować rozstaw 50 × 30 cm. Glebę pod uprawę selera naciowego nawozi się w pierwszym roku świeżym obornikiem lub kompostem, w

ilości 30–60 kg na ar. W zależności od odmiany, liście mają kolor ciemno- lub żółtozielony.



W celu uzyskania dużej soczystości ogonków liściowych seler w czasie wzrostu należy obficie podlewać.

Zbiór odbywa się w okresie od września do pierwszych mrozów.

Wartości odżywcze. Liście selera naciowego są zasobne w składniki mineralne, zawierają ponadto witaminę C oraz małe ilości karotenu. Chociaż znacznie więcej witamin znajduje się w liściach niż w ogonkach, to spożywanie ich jest korzystne ze względu na zawartość olejków eterycznych, które wpływają pobudzająco na apetyt i mają właściwości dezynfekujące jamę ustną.

ROSLINY WARZYWNE Z RODZINY PSIANKOWATYCH

PAPRYKA SŁODKA

Ze względu na słabą odporność na niskie temperatury, słodka papryka nadaje się szczególnie do uprawy w miejscach osłoniętych przed wiatrem i dobrze nasłonecznionych, a więc na działkach i w ogródkach przydomowych. Pędy papryki są sztywne i rozgałęziają się tuż nad ziemią albo nieco wyżej. Owoc stanowi jagoda o twardych, różnej grubości ściankach. W stanie dojrzałym ma kolor żółty, czerwony lub zielony.

Uprawa. Najniższą temperaturę, jaką znosi papryka, jest 15°C, najwyższa natomiast nie powinna przekraczać 25°C. Paprykę należy uprawiać na glebie próchnicznej, ale nie bezpośrednio po zasileniu jej obornikiem. Dobrze udaje się po takich warzywach, jak sałata i szpinak. Można ją powtórnie uprawiać na tej samej glebie, na której była uprawiana poprzednio. Z nawozów mineralnych stosuje się saletrzak, saletrę wapniową, superfosfat i sól potasową. Paprykę należy wysiewać między pierwszą a drugą dekadą marca. Dla otrzymania 1000 sztuk rozsady trzeba użyć około 10 g nasion zaprawionych zaprawą nasienną „T”. Rozsadę wysadza się do gruntu między 20 a 30 maja. W czasie wzrostu rozsady, trwającym około

70 dni, umiarkowanie ją podlewamy. Na 7 dni przed wysadzeniem do gruntu hartujemy rozsadę, zmniejszając stopniowo podlewanie i zdejmując z inspektów okna. Sadzimy w rozstawie mniej więcej 50 × 35 cm.

Do spożycia w stanie surowym zrywamy owoce papryki częściowo tylko zabarwione – nie przejrzale. Mają wtedy najlepszy smak i największą zawartość witamin.

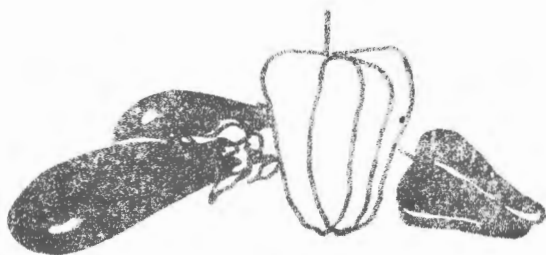
Wartości odżywcze. Owoce słodkiej papryki spośród wszystkich warzyw zawierają największą ilość witaminy C (10 razy więcej niż pomidory), poza tym – znaczną ilość witamin B₁, B₂ oraz prowitaminę A (karoten). Warto pamiętać, że zawartość witaminy C wzrasta do momentu osiągnięcia pełnej dojrzałości owocu, spada zaś, gdy papryka jest przejrzala. Cukry, tłuszcze oraz składniki mineralne uzupełniają wysoką wartość odżywczą papryki słodkiej.

OBERŻYNA, CZYLI BAKŁAŻAN

Bakłażan ma jeszcze trzecią nazwę – „gruszka miłosna”. Z wyglądu podobny jest do papryki. Zarówno sztywna łodyga bakłażana jak i jego owalne liście wycinane na brzegach mają lekko fioletowe zabarwienie. Różne odmiany tej rośliny uzyskują wysokość od 120 do 150 cm. Owoce mają kształt od kulistego aż do wydłużonego – cylindrycznego. W okresie dojrzałości konsumpcyjnej są białe, zielonoszare lub fioletowe w różnych odcieniach.

Bakłażan, którego ojczyzną – podobnie jak papryki – jest Bułgaria, ma wysokie wymagania klimatyczne i w naszych warunkach nadaje się wyłącznie do uprawy w ogródkach przydomowych i na działkach. Muszą to być miejsca silnie nasłonecznione i całkowicie osłonięte przed wiatrem.

Najodpowiedniejsza dla oberżyny jest temperatura w granicach od 18 do 30°C. W temperaturze poniżej 15°C następuje zahamowanie wzrostu rośliny, która traci zawiązki i kwiaty.



Uprawa. Bakłażan udaje się najlepiej na glebach próchnicznych, gliniasto-piaszczystych oraz na czarnoziemach; zupełnie nieodpowiednie pod jego uprawę są gleby ciężkie i piaszczyste.

W polskich warunkach klimatycznych bakłażan jest rośliną jednoroczną. Nasiona wprowadza się z Bułgarii. Należy go uprawiać w pierwszym roku po nawożeniu ziemi obornikiem i kompostem, po takich roślinach, jak cebulowe, strączkowe, ogórki itp. Nieodpowiednim przedplonem są ziemniaki, pomidory, papryka oraz wszystkie rośliny z rodziny kapustnych. Rozsadę wysadzamy do inspektu od początku kwietnia do końca maja; do gruntu natomiast – w drugiej połowie maja lub w pierwszej dekadzie czerwca. Z 6 g nasion otrzymuje się 300 sztuk rozsady. Ilość ta wystarczy do obsadzenia jednego ara. W czasie kiełkowania bakłażana temperatura powinna być bardzo wysoka – 25–30°C.

Okorzonioną rozsadę zasilamy dwukrotnie nawozami mineralnymi w odstępach dwutygodniowych. Pierwszy raz stosujemy saletrę wapniową w ilości 30 g na 100 sztuk rozsady, drugi raz natomiast – 45 g soli potasowej oraz 30 g superfosfatu. W gruncie sadzimy rozsadę w rozstawie 60 × 60 cm. W okresie wzrostu roślinę należy regularnie podlewać i oczyszczać z chwastów.

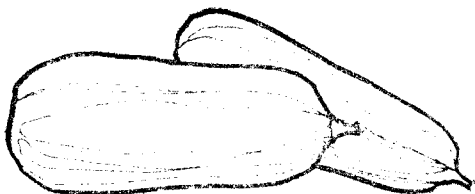
Bakłażan nadaje się do zbioru przed stwardnieniem miąższu.

Wartości odżywcze. Owoce bakłażana są zasobne w składniki mineralne (wapń, fosfor), cukry proste (glukoza) oraz zawierają dużą ilość błonnika.

ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY DYNIOWATYCH

KABACZEK

Kabaczek jest rośliną z rodziny dyniowatych. Znacznie jednak różni się od dyni wielkoowocowej. Przekrojona łodyga ma kształt pięcioboku. Liście tej rośliny są lekko ząbkowane. Owoce mają kształt wydłużony.



Uprawa. Ponieważ kabaczek nie jest odporny na przymrozki, można go uprawiać dopiero wówczas, gdy całkowicie minie okres ich występowania, najlepiej od 10 do 15 maja. Kabaczek

udaje się na glebach żyznych, dobrze utrzymujących wilgoć. Oprócz nawożenia obornikiem lub kompostem trzeba także stosować nawozy azotowe w trzech okresach: przed siewem lub sadzeniem, na początku zawiązywania się owoców i w pięć tygodni później.

Do gruntu wysiewa się po kilka nasion razem. Odmiany krzaczaste wysiewa się w rozstawie 100×80 cm; odmiany rozłogowe – w rozstawie 125×100 cm. Na obsianie jednego ara trzeba użyć około 15 g nasion. Rozsadę z doniczek wysadza się do gruntu między ostatnią dekadą maja a pierwszą dekadą czerwca. W przypadku występowania późnych przymrozków na każdą roślinę trzeba nałożyć kapturek z papieru lub folii.

Spośród licznych odmian, w Polsce wyhodowano kabaczek krzaczasty bezrozłogowy. Owoce tego kabaczka mają kształt butelkowaty. Dojrzałość poznaje się po bielejącej skórcie i zielonkawym miąższu.

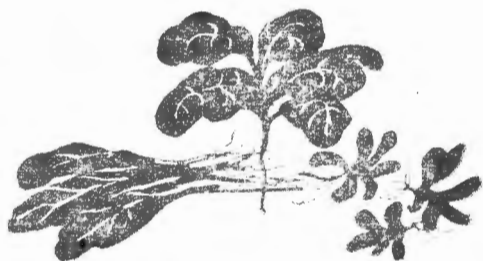
Wartości odżywcze. Kabaczek zawiera witaminę B₁, B₂ i C.

ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY KOMOSOWATYCH

BOĆWINA

Boćwina jest rośliną dwuletnią. Do spożycia nadają się łodyżki i liście. W pierwszym roku uprawy boćwina wytwarza bujną rozetę z liści, złożonych z szerokich i mięsistych ogonków oraz dużych pokarbowanych blaszek o zabarwieniu od ciemnozielonego do żółtozielonego.

Uprawa. Boćwina udaje się na wszystkich glebach z wyjątkiem piaszczystych i ciężkich gliniastych. Nie wymaga nawozów organicznych trzeba ją natomiast zasilać nawozami azotowymi dwu- lub trzykrotnie, w ilości 2 kg saletrzaku na ar.



Boćwinę wysiewamy w kwietniu. Na obsianie jednego ara trzeba użyć 30 g nasion. Odległość między rzędami powinna wynosić 35 cm. Po wzejściu siewkę przerywa się co 8 cm. Okres wegetacji boćwiny od wysiewu do początku zbioru wynosi około 9 tygodni.

Z odmian uprawianych w Polsce na uwagę zasługuje odmiana Lu-kullus, której okres wzrostu trwa od 8 do 10 tygodni. Charakteryzuje się bardzo długimi, szerokimi liśćmi, które są silnie pomarszczone i mają zabarwienie żółtozielone. Do konsumpcji nadają się ogonki i blaszki liściowe.

Inna odmiana boćwiny, tzw. Silver (srebrna), może mieć liście całkiem gładkie lub pomarszczone.

Wartości odżywcze. Liście boćwiny zawierają dość dużo białka, witaminy – C, B₁, B₂ oraz prowitaminę A, jak też pewne ilości żelaza i wapnia.

SZPINAK NOWOZELANDZKI

Charakteryzuje się mocno rozgałęzionym systemem korzeniowym i łodygowym oraz trójkątnymi liśćmi. Ich szerokość zmniejsza się na górnej części łodygi. Z kątów liści wyrastają drobne, pojedyncze kwiaty, z których powstają owoce, zawierające wewnątrz od 2 do 5 nasion. Szpinak nowozelandzki tym różni się od zwykłego, że z chwilą zakwitnięcia nie traci wartości odżywczych.

Uprawa. Najodpowiedniejszy do uprawy szpinaku nowozelandzkiego jest klimat łagodny i wilgotny. Pod względem wilgotności gleby i temperatury szpinak ma takie same wymagania jak ogórki. Udaje się na glebach piaszczysto-gliniastych lub torfowych. Stosowanie

nawozów naturalnych nie jest konieczne. Nawozy mineralne stosujemy w ten sam sposób co pod zwykły szpinak, tylko z przewagą azotanów. Wprawdzie szpinak nowozelandzki można wysiewać w maju wprost do gruntu, to jednak szybszy i lepszy plon osiąga się z rozsady z inspektu. Rozsadę wysiewa się w marcu lub kwietniu – najlepiej w doniczkach. Ze 100 g nasion otrzymuje się 1000 sztuk rozsady. Warto pamiętać, że na zaopatrzenie rodziny 4-osobowej wystarczy 7–9 krzaków szpinaku.

W pierwszym okresie wzrostu roślinę należy starannie oczyścić z chwastów i podlewać w czasie suszy. Zbiór szpinaku można przeprowadzać kilkakrotnie, w okresie od drugiej dekady czerwca aż do nadejścia pierwszych mrozów. Polega ona na ścinaniu górnej części pędów długości około 8 cm, oraz młodych liści rosnących niżej.

Wartości odżywcze. Szpinak nowozelandzki dorównuje całkowicie zwykłemu szpinakowi pod względem wartości odżywczych. Jest tak samo zasobny w witaminę C i karoten oraz w składniki mineralne. Odnacza się jednak dużą zawartością kwasu szczawowego, który powoduje odwapnianie organizmu. Dostępny do spożycia w lipcu i sierpniu, doskonale uzupełnia przerwę między zbiorem wiosennym i jesiennym zwykłego szpinaku.

ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY KOZŁKOWATYCH

ROSZPONKA

Roszponka, zwana także zimową sałatą, reprezentuje jedyny gatunek warzyw, należący do rodziny kozłkowatych. Przy wcześniejszym wysiewie jest ona rośliną jednoroczną, przy późniejszym – dwuletnią. Wysokość rośliny nie przekracza 20 cm. Pędy nasienne są rozwidłone, kwiaty nikle o zabarwieniu błękitnobiałym, z liści tworzy się silnie rozłożona rozeta. Kiełkujące nasienie znajduje się w jednej z trzech komór owocu.



Uprawa. Nasze warunki klimatyczne sprzyjają idealnie jesiennej uprawie rozponki. Dobrze ona zimuje pod przykryciem śniegu, wymarza natomiast, jeżeli jest tej przykrywy pozbawiona. Ze względu na krótki okres wegetacji i słaby system korzeniowy wymaga żyznej nie zachwaszczonej gleby. Stosowanie nawozów mineralnych musi być bardzo ograniczone. Na jeden ar używa się tylko po 2 kg saletrzaku, superfosfatu i soli potasowej. Roszponkę wysiewa się w rzędach. 60 g nasion wystarczy do obsiania jednego ara. Termin wysiewu przypada na lipiec i sierpień.

W okresie wzrostu rośliny trzeba starannie pleć, a w razie suszy – systematycznie

podlewać. Jeżeli chcemy mieć świeżą rozzponkę przez całą zimę, musimy ją przykryć na jesieni łęciami lub chrustem.

Odmiany rozzponki dzieli się na drobno- i szerokolistne. Do pierwszych, które dają na ogół wyższy plon, zaliczamy:

Dunkelgrüner Vollherziger. Jest ona wrażliwa na niskie temperatury. Po ścięciu można ją przetrzymywać tylko przez krótki czas. Nadaje się raczej do uprawy pod szkłem.

Deutscher Gewöhnlicher. W czasie upałów roślina szybko wybija się w pędy nasienne. Po ścięciu nie nadaje się do przetrzymywania. Uprawiać można jesienią i wiosną, w gruncie i pod szkłem.

Etampes. Jest odporna na mróz. Nadaje się do uprawy w gruncie i w szklarni. Przechowuje się

najlepiej z wszystkich odmian

Wartości odżywcze. Liście rozzponki zawierają dużą ilość witaminy C i prowitaminy A oraz nieco mniejsze ilości witaminy B₁ i B₂. Poza tym są bogate w węglowodany, w sole mineralne (fosfor i wapń) oraz w tłuszcze i białko.



ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY PORTULAKOWATYCH

PORTULAKA WARZYWNA

Portulaka warzywna jest rośliną jednoroczną. Odznacza się mięsistą łodygą i małymi owalnymi liśćmi, które są osadzone na krótkich ogonkach. Z kątów liści wyrastają kwiaty. W Polsce jest ona mało znana i prawie nie uprawiana. Ze względu na wysokie wartości biologiczne powinna wejść jak najszybciej do stałej uprawy w ogródkach i na działkach.

Uprawa. Portulakę wysiewamy do gruntu począwszy od maja. Wysiew można powtarzać co trzy tygodnie. W okresie wzrostu roślina musi mieć dużo wilgoci i dość wysoką temperaturę otoczenia (przy kiełkowaniu 20–30°C).

Portulakę wysiewa się w rzędach odległych od siebie około 30 cm. Do obsiania jednego ara potrzebny jest 1 kg nasion. W zależności od warunków atmosferycznych, okres uprawy – od wysiewu do zbioru – trwa 4–8 tygodni.

Wartości odżywcze. Portulaka zawiera duże ilości witaminy A, B₁ i B₂, jak też składników mineralnych, jak żelazo, wapń i fosfor. Do spożycia nadają się młode pędy wraz z liśćmi.



DOMOWA UPRAWA ZIELENIN

Nieodzownym składnikiem naszego codziennego pożywienia jest świeża zieleń, jak np. nać pietruszki i szczypiorek. W ziemi rośliny te można hodować w domu. Korzenie pietruszki i cebulę sadzimy w skrzynkach z ziemią lub w doniczkach, stawiamy na oknie i często podlewamy. Rzeżuchę wysiewamy w skrzyneczkach albo na wilgotnej ligninie.

Przechowywanie warzyw

PRZECHOWYWANIE W LODÓWCE

Największą wartość odżywczą i najlepszy smak mają warzywa świeże. Często jednak trzeba je przez jakiś czas przetrzymać w domu. Do tego celu służy lodówka. W temperaturze 4°C przechowuje się zdrowe i umyte warzywa w woreczkach z folii. Mogą to być warzywa liściowe, jak sałata i szpinak oraz korzeniowe, jak marchew i rzodkiewka, a także porcje włoszczyzny.

Owoce i warzywa mrożone przechowuje się wyłącznie w zamrażalniku lodówki. W przypadku braku zamrażalnika należy je natychmiast przeznaczyć do spożycia.

PRZECHOWYWANIE W PIWNICY

Robienie większych zapasów warzyw na zimę jest na pewno praktyczne i przynosi pewne oszczędności. Możemy jednak przygotować je tylko wówczas, gdy mamy stosowną do tego celu piwnicę. Musi to być pomieszczenie przewiewne i niezbyt suche, w którym panuje temperatura od 1 do 4°C. Jeżeli temperatura spadnie poniżej 0°C, istnieje niebezpieczeństwo przemarznięcia warzyw, w wyższej natomiast (od 4°C) występuje ich zagrzewanie się i psucie, zwłaszcza gdy są ułożone w zbyt wysokie przyzmy. Poza tym piwnica musi mieć zapewniony stały dopływ świeżego powietrza, co gwarantuje utrzymanie warzyw w dobrym stanie.

Przed zgromadzeniem zapasów warzyw i ziemniaków piwnicę należy poddać dezynfekcji przez spalenie w niej siarki (5 dkg na 1 m³) oraz bielenie ścian wapnem (2,5 kg na 10 l wody). W oknach trzeba założyć siatki, a wszystkie otwory dokładnie uszczelnić, zabezpieczając w ten sposób piwnicę przed gryzoniami. W pomieszczeniu

lekko zawilgoconym ustawia się skrzynki z gaszonym wapnem; w nadmiernie suchym natomiast – skrzynki z mokrymi trocinami.

W odpowiednio przygotowanej piwnicy składa się zdrowe, dojrzałe i nie okaleczone warzywa, z odmian raczej późnych. Należy przy tym pamiętać, że warzywa wilgotne ulegają w czasie przechowywania szybkiemu zepsuciu.

Ziemniaki przechowuje się w skrzyni o pojemności 150–200 kg albo luzem ułożone w pryzmę. Skrzynia powinna mieć przewiewne ścianki i u dołu odsuwane drzwiczki na bocznej ścianie. Wybieranie ziemniaków od spodu powoduje stałą ich wentylację. Tak przechowywane ziemniaki można przetrzymać około 8 miesięcy. Ziemniaki przechowywane luzem układa się w pryzmy wysokości 90 cm, na deskach opartych o cegły (10 cm nad podłogą). Ściana, o którą opierają się ziemniaki, powinna być wyłożona słomianą matą. Jeżeli temperatura pomieszczenia nie przekroczy 15°C, można w ten sposób przechować ziemniaki przez okres pół roku.

Marchew, selery, pietruszkę ułożone w pryzmę przechowuje się w wilgotnym piasku; brukiew i buraki – na czystej podłodze wysypanej suchym piaskiem.

Kapustę białą i włoską należy do przechowania w piwnicy odpowiednio przygotować, a więc odciąć głąby i usunąć nadmierną ilość liści. Główki układa się na półkach głąbami do góry.

Brukselkę układa się w piwnicy na podłodze, głąbami w dół, i przesypuje warstwami zwilżonego piasku.

Cebulę i czosnek najlepiej przechowuje się na strychach zabezpieczonych przed mrozem. Można je także przechowywać w suchych piwnicach – splecione w warkocze i zawieszzone na haku.

Obróbka kulinarna warzyw

Warzywa w potrawach tylko wówczas zachowują pełną wartość odżywczą, gdy ich obróbkę wstępną (czyszczenie, mycie, rozdrabnianie) i termiczną (gotowanie, duszenie) przeprowadzamy w prawidłowy sposób. Należy stale pamiętać o tym, że znaczna ilość witamin i składników mineralnych znajduje się w warzywach tuż pod powierzchnią skórki, łatwo zatem je usunąć przy niewłaściwym czyszczeniu i zbyt grubym obieraniu.

Witaminy C i B oraz składniki mineralne rozpuszczają się w wodzie i są wrażliwe na długotrwałe działanie światła, tlenu i wysokiej temperatury. Dlatego przyrządzając potrawy z warzyw, trzeba je chronić przed utratą składników odżywczych.

OBRÓBKA WSTĘPNA

Zewnętrzna część warzyw jest zanieczyszczana ziemią, drobnoustrojami, a w czasie wegetacji – przy stosowaniu środków owadobójczych – również substancjami chemicznymi. Warzywa szorujemy i myjemy dokładnie pod bieżącą wodą. Szczególnie dokładnego czyszczenia i mycia wymagają warzywa przeznaczone na sałatki, te zaś, z których będziemy przyrządzać soki dla dzieci, powinniśmy dodatkowo sparzyć wrzątkiem.

Warzywa liściowe myjemy, rozchylając liście aż do ich nasady, po czym odsączamy z wody na sicie. W celu usunięcia liszek umyte kalafiory i brokuły zanu-



rzamy na chwilę w lekko kwaśnej wodzie. Czyszczenie, mycie i rozdrabnianie warzyw na surówki powinno się odbywać tuż przed spożyciem potrawy.

Czyszczenie polega na skrobaniu lub obieraniu warzyw możliwie jak najcieniej, przy użyciu nierdzewnego noża lub skrobaczki. Używanie rdzewnego sprzętu kuchennego przyspiesza utlenienie witaminy C. Obrane warzywa trzeba szybko płukać pod bieżącą wodą.

OBRÓBKA CIEPLNA

Obróbka cieplna polega na działaniu wysokiej temperatury w środowisku wody, pary lub tłuszczu. Warzywa gotowane nazywamy potocznie warzywami z wody. Do spożywania w takiej postaci nadają się przede wszystkim: ziemniaki, kalafior, kapusta, szparagi, brukselka, salsefia i skorzonera.

Prawidłowe gotowanie polega na wkładaniu warzyw do wrzącej, lekko osolonej i ocukrzony wody, której zawartość w naczyniu powinna być dwukrotnie większa od objętości warzyw.

Oto kilka zasad, których należy przestrzegać przy gotowaniu warzyw:

- do kapustnych dodawać w czasie gotowania kilka łyżek słodkiego mleka i gotować bez przykrycia w celu zlikwidowania ostrego zapachu olejków eterycznych;
- korzeniowe gotować pod przykryciem;
- nie dopuścić do rozgotowania;
- używać tylko naczyń emaliowanych bez odprysków i obić;
- nie wylewać wywaru otrzymanego z gotowanych warzyw, gdyż nadaje się idealnie do podprawiania zup i sosów;
- potraw nie podgrzewać ani nie przetrzymywać w gorącym piekarniku.

Nieco inaczej gotujemy suche warzywa strączkowe. Przebraną i umytą fasolę oraz groch zalewamy zimną przegotowaną wodą i odstawiamy na około 10 godzin, po czym gotujemy w tej samej wodzie. Nie należy dodawać sody, gdyż środowisko zasadowe wpływa na rozkładanie się witamin z grupy B.





GOTOWANIE W PARZE

Gotowanie w parze zapewnia zachowanie w warzywach składników mineralnych. Ten sposób przygotowywania potraw można stosować tylko wówczas, gdy mamy specjalny garnek z dziurkowaną wkładką i pokrywą. Warzywa mięknią pod wpływem uchodzącej przez otwory wkładki pary. Warzywa z wody i gotowane w parze podajemy na stół polane masłem i posypane zrumienioną tartą bułką.

GOTOWANIE BUDYNIÓW

Budynie przyrządza się z rozdrobnionych warzyw, jaj, tłuszczu, bułki tartej i przypraw. Przygotowaną masę wkładamy do specjalnej formy wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką, następnie szczelnie zamykamy i wkładamy do naczynia z gotującą wodą.

SMAŻENIE

Do smażenia nadają się surowe ziemniaki, pomidory, bakłażany i bulwy. Smaży się również warzywa uprzednio obgotowane oraz połączone z jajkiem i przyprawami, przyrządzone w postaci pulpetów lub kotletów jaskich, a także warzywa przygotowane jako nadzienie do ciasta naleśnikowego.

Smażone potrawy z warzyw możemy przyrządzać także z masy surowej, którą otrzymujemy przez starcie na tarce (np. dyni lub ziemniaków). Masę tę przyprawiamy do smaku, po czym kładziemy łyżką na rozgrzany tłuszcz i smażymy na rumiano z obu stron. Powstała w ten sposób



skórka chroni potrawę od utraty płynnych składników oraz zabezpiecza przed nasiąkaniem nadmierną ilością tłuszczu. Jako dodatek do smażonych potraw z warzyw podajemy surówki lub sosy. Warzywa smażone są trudniej strawne od gotowanych i dlatego nie należy ich zbyt często przyrządzać.

PIECZENIE

Pieczenie warzyw jest stosowane niezwykle rzadko. Właściwie piecze się tylko ziemniaki w łupinach lub młode buraki, co zapobiega wylugowaniu składników mineralnych. Oddzielną grupę potraw stanowią zapiekanki. Przyrządzamy je z kluskami, mięsem, rybami lub kaszą. Potrawę polewamy zawiesistym sosem i wstawiamy do piekarnika. W dziale tym znajdują się także kulebiaki, paszteciki i naleśniki z farszem jarskim.

WYKOŃCZANIE POTRAW – PODPRAWIANIE

W celu zwiększenia wartości odżywczych i podniesienia smaku, potrawy z warzyw uzupełniamy dodatkiem jajek, masła, tartej bułki oraz zieleniny. Innym sposobem wykończenia potraw jest zaprawianie lub zagęszczanie warzyw. Polega to na oprószeniu ugotowanych warzyw mąką lub kaszą manną, wymieszaniu i zagotowaniu. Masło dodajemy zawsze w stanie surowym.

Młode warzywa można podprawiać:

- zawiesiną z mąki zmieszaną z zimnym wywarem lub ze śmietaną,
- zasmażką białą lub rumianą, którą rozprowadzamy wodą z mlekiem, wywarem z warzyw albo śmietaną, po czym zagotowujemy,
- żółtkiem rozmieszonym z mlekiem i z mąką.

Warzywa, które mają być zagęszczone, gotujemy pod przykryciem w małej ilości wody, trzymając garnek początkowo na silnym ogniu, a po doprowadzeniu do stanu wrzenia – na słabszym. Nie można dopuścić do zbyt gwałtownego parowania wody i przypalenia się warzyw.

Potrawy z warzyw mało znanych

(proporcje składników na 3–4 osoby)

SURÓWKI

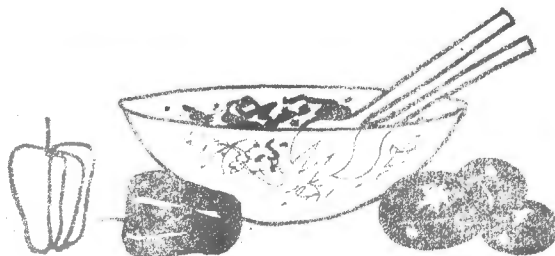
Warzywa i owoce najlepiej zachowują swoją wartość witaminową w surówkach. Przyrządzenie surówek polega na oczyszczeniu surowca odpowiednim rozdrobieniu, połączeniu z zaprawą i przyprawieniu do smaku. Surówki można przyrządzać ze wszystkich warzyw oprócz tych, które mają zdrewniałą tkankę (wyrośnięta kalarepa) i nadmiar skrobi (ziemniaki). W przypadku użycia kilku gatunków warzyw, należy je tak dobrać, aby uzupełniały się pod względem wartości odżywczej, smaku i zabarwienia.

Waga przeciętnej porcji surówki powinna wynosić od 100 do 150 g. W celu zachowania wszystkich wartościowych składników, podczas przyrządzania surówek, należy:

- używać tylko warzywa zdrowe i świeże,
- myć dokładnie – liściowe płukać pod bieżącą wodą, korzeniowe natomiast szorować szczotką,
- obierać cienko nierdzewnym nożem lub skrobaczką,
- warzywa o twardej tkance trzeć na tarce, miękkie krajać,
- rozdrobionych warzyw nie przetrzymywać, lecz łączyć natychmiast z sosem, oliwą lub ze śmietaną,
- do zakwaszania nie używać octu, lecz sok z cytryny, żurawin, agrestu lub kwaśne jabłka, albo ogórki,
- jako przyprawy smakowe stosować chrzan, rzodkiew, szczypiorek, cebulę, młode liście selera,
- dodawać do smaku sól i cukier.

Surówki mają szerokie zastosowanie jako dodatek do drugich dań obiadowych i posiłków na kolację. Powinny też znaleźć się zawsze w zestawie śniadaniowym dla dzieci i młodzieży szkolnej oraz dla dorosłych, pracujących zarówno fizycznie jak i umysłowo.

SUROWKA Z PAPRYKI I POMIDORÓW



4–5 strąków świeżej papryki, 4 pomidory, 1 kwaśzony ogórek, 1 cebula, 2 łyżki posiekanego koperku, 2 łyżki oliwy, sól, cukier, sok z cytryny, 1 jajko

Warzywa umyć, pokrajać w wąskie paseczki, cebulę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z oliwą, przyprawić do smaku i dokładnie wymieszać. Udekorować ćwiartkami ugotowanego na twardo jajka.

Podawać do gorących dań obiadowych lub jako uzupełnienie do kanapek.

SUROWKA Z PASTERNAKU I JABŁEK

4–5 korzeni pasternaku, 3 jabłka, 1 łyżka tartego chrzanu, 15 dkg śmietany, sól, cukier, sok z cytryny, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki

Pasternak umyć, oskrobać, wyplukać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jabłka umyć i zetrzeć wraz ze skórka na tarce o większych oczkach. Dodać chrzan. Wszystkie składniki przyprawić do smaku, wymieszać ze śmietaną i posypać siekaną nacią pietruszki.

Podawać do ryby z wody.

SUROWKA Z KARDÓW Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

50 dkg kardów, 10–15 dkg orzechów włoskich, 2 łyżki majonezu, sól, cukier, sok z cytryny, 1 łyżka posiekanej rzeżuchy

Grube i mięsiste łodyżki liściowe kardów wyplukać, obciągnąć ze skórki. Wyłuskane z łupin orzechy drobno pokrajać,

połączyć z kardami przyprawić do smaku, dodać majonez i rzeżuchę. Wszystkie składniki wymieszać.
Podawać na liściach sałaty. Najlepiej smakuje z jajkami na twardo.

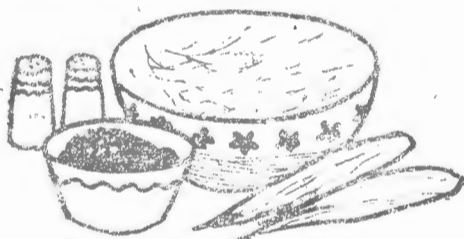
SURÓWKA ZE SKORZONERY I OGÓRKA

40 dkg skorzonery, 1 świeży ogórek, 14 dkg śmietany, 1 łyżka posiekanego koperku, sól, cukier, sok z cytryny lub z żurawin, 1 strąk papryki lub 1 pomidor do przybrania

Skorzonere umyć, oskrobać, opłukać, włożyć do naczynia z lekko zakwaszoną wodą, aby nie ściemniała. Ogórek umyć, obrać i pokrajać w cienkie paski. Skorzonere zetrzeć na tarce o większych oczkach, dodać koperek, śmietanę, przyprawić do smaku i wymieszać.

Dekorować papryką lub cząstkami pomidora.

SURÓWKA Z CYKORII I BORÓWEK



30 dkg cykorii, 1 jabłko, pół szklanki smażonych borówek, 3 łyżki majonezu, sól, cukier

Cykorię oczyścić z nadpsutych liści, odciąć piętę, zdrowe liście oddzielić, starannie wypłukać i pokrajać w poprzek w wąskie paski. Jabłko umyć, obrać, usunąć gniazdo nasienne i pokrajać w paski. Cykorię i jabłko skropić sokiem z cytryny, połączyć z borówkami i majonezem, przyprawić do smaku i wymieszać.

Podawać do pieczonego mięsa i wędlin.

SURÓWKA Z SAŁATY KRUCHEJ

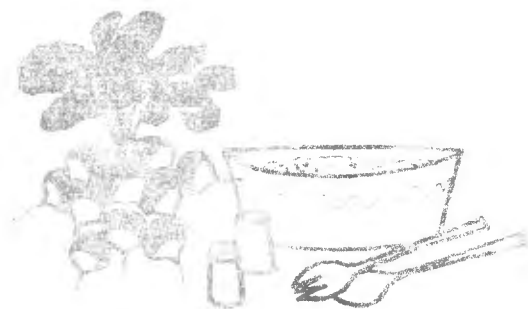
1–2 główki sałaty oraz jedna z wymienionych zapraw

Sałatę oczyścić z nadpsutych lub pożółkłych liści. Zdrowe liście oddzielić, każdy z nich dokładnie opłukać i otrząsnąć z wody. Większe liście pokrajać i wymieszać z zaprawą.
Zaprawa francuska: 3 łyżki oliwy, 2 łyżki przegotowanej zimnej wody, sok z cytryny, sól i cukier. Oliwę wymieszać z wodą i przyprawić do smaku.

Zaprawa musztardowa: 1 jajko, 2 łyżki musztardy, 3 łyżki oliwy, 2 łyżki przegotowanej wody, sól, cukier. Umyte jajko ugotować na twardo. Białko drobno posiekać. Żółtko przetrzeć przez sito, rozetrzeć z musztardą, dodać oliwę, wodę, sól i cukier. Składniki wymieszać z posiekanym białkiem.

Zaprawa pomidorowa: 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 3 łyżki oliwy, pół szklanki przegotowanej wody, sól, cukier, sproszkowana papryka. Koncentrat pomidorowy rozetrzeć z oliwą, rozprowadzić wodą, przyprawić do smaku, solą, cukrem i papryką.

SURÓWKA Z CZARNEJ RZODKWI



40 dkg rzodkwi, 2 pory, 2 jajka, 20 dkg śmietany, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, sól, cukier, 1 strąk papryki lub 1 pomidor do przybrania

Rzodkiew wyszorować, cienko obrać i zetrzeć na tarce o większych oczkach. Pory umyć, oczyścić, pokrajać w drobne paski. Jajka ugotować na twardo i pokrajać w drobną kostkę. Składniki połączyć, przyprawić do smaku i wymieszać ze śmietaną. Dekorować cząstkami pomidora lub papryki.

SURÓWKA Z JARMUŻU

25 dkg jarmużu młodego, 1 marchew, 1 kwaszony ogórek, 1 kwaśne jabłko, 1 łyżeczka musztardy, 3 łyżki oliwy, sól, cukier, sok z cytryny

Wszystkie warzywa i jabłko dokładnie umyć, osączyć, rozdrobnić i skropić sokiem z cytryny. Musztardę rozetrzeć z oliwą, przyprawić solą i cukrem, wymieszać z surówką.

SURÓWKA Z BROKUŁÓW

50 dkg brokułów, 4 strąki papryki, 3 łyżki majonezu, sól, cukier, sok z cytryny

Brokuły umyć pod bieżącą wodą, zalać zakwaszoną wodą i odstawić na 15 minut. Po osączeniu wody brokuły drobno pokrajać. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, pokrajać w wąskie paski. Brokuły i paprykę skropić sokiem z cytryny, przyprawić do smaku i wymieszać z majonezem. Podawać do drugich dań obiadowych lub do kanapek.

SURÓWKA Z BAKŁAZANÓW



50 dkg bakłażanów, 3 pomidory, 2 cebule, 3 łyżki oliwy, 1 łyżka posiekanego koperku, sól, cukier, pieprz, sok z cytryny

Bakłażany umyć, sparzyć wrzącą wodą, obrać, zetrzeć na tarce o większych oczkach. Cebule obrać, opłukać, drobno

posiekać, wymieszać z bakłażanami, przyprawić do smaku i wymieszać z oliwą. Na środku okrągłej salaterki ułożyć babkę z surówki, obłożyć plasterkami pomidora, posypać pieprzem i siekanym koperkiem.

SALAŃKI

Podstawowym składnikiem sałatek są warzywa gotowane. Sałatka otrzymuje nazwę od dominującego składnika. Warzywa gotowane łączy się również z owocami i warzywami surowymi, konserwowanymi, kwaszonymi i marynowanymi. Do sałatek dodaje się jajka gotowane na twardo, ryby gotowane i wędzone, mięso, wędliny, sery twarde i twarogowe oraz kasze. Sałatki zaprawia się sosami, majonezem, śmietaną lub oliwą. Wartość witaminową sałatek podnosi się przez dodanie do nich drobno posiekanego szczypiorku, koperku, rzeżuchy lub młodych liści selera.

Warzywa na sałatki gotuje się w całości na półmiękkko, gdyż ugotowane do miękkości trudno jest krajać i potrawa ma wtedy nieestetyczny wygląd.

Sałatki warzywne można podawać jako dodatek uzupełniający do śniadania i kolacji oraz do dań obiadowych. Sałatka jarzynowa z mięsem, serem, jajami lub rybą, podana z pieczywem, może stanowić samodzielne danie śniadaniowe lub kolacyjne.

SALAŃKA ZE SZPINAKU

1 kg szpinaku, 4 jajka, 2 pomidory, 2 łyżki oliwy, sól i cukier, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy

Szpinak przebrać, i starannie opłukać pod bieżącą wodą. Zagotować wodę z solą, do wrzątku włożyć szpinak i gotować około 2 minut. Odcedzić i po ostudzeniu delikatnie wyłożyć na półmisek, aby szpinak zachował kształt cedzaka. Oстрыm nożem podzielić promieniście na części. Z oliwy,

soku z cytryny, cukru i soli zrobić zaprawę i polać nią szpinak. Ugotowane na twardo jajka obrać, drobno pokrajać i obsypać sałatkę. Obłożyć plasterkami pomidorów. Podawać jako przystawkę do obiadu lub z pieczywem jako danie kolacyjne.

SAŁATKA Z BOĆWINY

50 dkg lodyżek liściowych boćwiny, 1 wędzony dorsz, 3 łyżki majonezu, 1 łyżka posiekanego koperku, sól, cukier, kwasek cytrynowy

Łodyżki liściowe umyć i włożyć do wrzącej osolonej i ocukrzanej wody. Po ugotowaniu wyjąć łyżką cedzakową, ostudzić i pokrajać na kawałki długości około 1 cm. Rybę obrać ze skóry i ości, podzielić na kawałki tej samej wielkości co pokrajana boćwina. Składniki sałatki przyprawić do smaku, dodać majonez, wymieszać, posypać siekany koperką.

Podawać jako zakąskę lub na kolację z ziemniakami pieczonymi w łupinach (w prodiżu lub piekarniku).

SAŁATKA Z PIECZONEJ PAPRYKI

50 dkg papryki, 1 główka sałaty, 4 pomidory, 3 jajka, 1 kwaszony ogórek, 1 łyżeczka musztardy, pół szklanki oliwy, sól, cukier, sok z cytryny, sproszkowana papryka

Paprykę umyć, oczyścić, usunąć gniazda nasienne, a po upieczeniu w piekarniku obrać ze skórki. Sałatę umyć pod bieżącą wodą, liście pokrajać na niewielkie kawałki. Pomidory oraz ugotowane na twardo jajka pokrajać na cząstki. Na środku okrągłego półmiska ułożyć obrany i drobno pokrajany ogórek, wokół niego ułożyć promieniście strąki papryki i cząstki pomidorów. Przy samym brzegu ułożyć sałatę, a na niej cząstki jajka. Oliwę wymieszać z musztardą, przyprawić do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny, polać sałatkę. Żółtka posypać ozdobnie sproszkowaną papryką.

SAŁATKA WĘGIERSKA Z KABACZKA

30–40 dkg młodego kabaczka (z niewykształconą komorą nasienną), pół szklanki mleka, 3 średnie pomidory, 3 strąki papryki, 1 średnia cebula, 2–3 łyżki oliwy, sól, pieprz, sproszkowana papryka, sól z cytryny, 1 łyżka siekanej zieleniny

Kabaczki umyć, obrać, pokrajać w krążki. Zagotować wodę z mlekiem, dodać sól i cukier, włożyć kabaczek i gotować około 15 minut. Półmiękki kabaczek wyjąć z wody, osączyć, ostudzić. Pomidory i paprykę umyć, z papryki wyjąć gniazda nasienne, pokrajać w paski, cebulę zaś w drobną kostkę. Składniki połączyć, przyprawić do smaku i wymieszać z oliwą. Przed podaniem posypać posiekaną zielenią.

SAŁATKA Z BAKŁAZANA I RYBY WĘDZONEJ



50 dkg bakłazana, 2 wędzone pikłłngi lub 1 dorsz, 1 kwaszony ogórek, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, 2 łyżki utartego sera twardego, 3 łyżki majonezu, sól, cukier, sok z cytryny

Bakłazany umyć, opiec w piekarniku lub na płycie kuchennej, obracając na wszystkie strony dopóki nie zmiękną. Przed wystygnięciem obrać ze skórki i posiekać tasakiem. Rybę obrać ze skóry i ości, mięso rozdrobnić. Obrany ogórek pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, dodać siekaną nać pietruszki, przyprawić do smaku i wymieszać z majonezem. Przed podaniem posypać utartym serem i udekorować plasterkami pomidorów.

SAŁATKA ZE SKORZONERY

75 dkg skorzonery, 25 dkg pieczeni wołowej, 1 łyżka posiekanej rzeżuchy, 3 łyżki majonezu, sól, cukier, kwasek cytrynowy

Korzenie skorzonery starannie umyć, oskrobać i włożyć na parę minut do zakwaszonej wody, aby nie ciemniały. Ugotować na półmiękką w osolonej wodzie z niewielkim dodatkiem cukru. Po ostudzeniu skorzonere oraz mięso pokrajać w drobną kostkę, dodać posiekaną rzeżuchę. Składniki sałatki przyprawić do smaku i wymieszać z majonezem.

SAŁATKA Z CYKORII

25 dkg cykorii, 1 kwaśne jabłko, 1 kwaszony ogórek, 15 dkg kiełbasy szynkowej, pół szklanki groszku konserwowego, 3 łyżki majonezu, sól, cukier, 1 łyżka posiekanego szczypiorku

Cykorię oczyścić, odciąć piętke, optukać, osączyć, pokrajać w poprzek na kawałki długości 1 cm. Jabłko i ogórek obrać ze skórki i pokrajać w kostkę. Kiełbasę pokrajać na małe kawałki, dodać groszek, szczypiorek i przyprawić do smaku. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, udekorować barwnymi warzywami.

SAŁATKA MIESZANA Z BRUKSELKI

25 dkg brukselki, pół kalafiora, pół szklanki ugotowanej drobnej fasolki, 2 strąki konserwowej papryki, 1 kwaszony ogórek, 3 łyżki oliwy, 1 łyżka musztardy, sól, cukier, pieprz, 1 łyżka siekanej zieleniny

Brukselkę i kalafior ugotować w osolonej i lekko ocukrzonaj wodzie. Zwracać uwagę, aby warzywa zachowały jędrność. Odcedzić, schłodzić, brukselkę pokrajać na cząstki, kalafior podzielić na różyczki. Paprykę i ogórek pokrajać w paski. Wszystkie składniki połączyć i przyprawić do smaku. Oliwę rozetrzeć z musztardą i wymieszać z sałatką. Posypać posiekaną zielenią.

SALATKA Z BROKUŁÓW

50 dkg brokułów, 3 pomidory, 2 jajka, 3 łyżki majonezu, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 2 ząbki czosnku, sól, cukier, pieprz, sok z cytryny

Brokuły obrać, opłukać i ugotować na półmiętko w osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Po ugotowaniu odcedzić i ostudzić. Umyte pomidory i jajka ugotowane na twardo pokrajać na cząstki. Na półmisku ułożyć pomidory, posypać solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny. Na pomidorach ułożyć brokuły podzielone na różyczki. Czosnek rozetrzeć z solą, wymieszać z majonezem i połączyć sałatkę. Na wierzchu sałatkę obłożyć cząstkami jajek i obsypać posiekanym szczypiorkiem.

DRUGIE DANIA WARZYWNE

PIEROŻKI ZE SZPINAKIEM



1 kg szpinaku, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu, 4 łyżki tartej bułki, 25 dkg mąki, 2 jajka, 2 łyżki tartego sera o ostrym smaku, 2 łyżki masła, pieprz, sól

Szpinak przebrać, opłukać, obgotować w osolonej wodzie, odcedzić i dokładnie osączyć. Cebulę obrać, umyć, posiekać, lekko zarumienić na tłuszczu, połączyć ze szpinakiem,

dodać surowe jajko, tartą bułkę, przyprawić solą i pieprzem do smaku. Wszystkie składniki wymieszać. Mąkę przesiać przez sito, wbić jajko, dodać trochę wody i zagnieść ciasto. Wałkować bardzo cienko, wycinać małe krążki. Na środek każdego z nich nakładać przygotowany szpinak, składać na pół i dokładnie sklejać brzegi. Każdą partię pierożków gotować w osolonej wodzie 10 minut. Po ugotowaniu wyjąć ostrożnie łyżką cedzakową, ułożyć w wysmarowanej tłuszczem brytfannie, polać stopionym masłem, posypać tartym serem i zapiec na rumiano.

Podawać z surówką z papryki i ogórków.

BUDYŃ ZE SZPINAKU

1 kg szpinaku, 6 łyżek bułki tartej, 5 jajek, 2 łyżki masła, 2 ząbki czosnku, sól, cukier, tłuszcz i bułka tarta do formy

Przebrany i umyty szpinak obgotować w osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Po odcedzeniu i schłodzeniu drobno posiekać tasakiem. Dodać masło roztarte z żółtkami, czosnek rozarty z solą i 5 łyżek tartej bułki. Ubić pianę z białek i delikatnie wymieszać z pozostałymi składnikami.

Masę budyniową przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką formy, zamknąć, wstawić do garnka z wrzącą wodą i gotować około 45 minut. Budyń wyłożyć na okrągły półmisek, polać stopionym masłem i posypać zrumienioną tartą bułką.

SZPINAK NOWOZELANDZKI W MLECZNYM SOSIE

1 kg szpinaku, 2 łyżki masła lub margaryny, 1,5 łyżki mąki, 3/4 szklanki mleka, 15 dkg śmietany, sól, cukier

Szpinak przebrać i starannie opłukać pod bieżącą wodą. Do wrzącej osolonej wody włożyć szpinak i gotować około 5 minut, kilkakrotnie mieszając. Miękki szpinak odcedzić i drobno posiekać tasakiem. Z tłuszczu i mąki przyrządzić biały zasmażkę, rozprowadzić mlekiem i zagotować. Do-

dać szpinak, posolić, ocukrzyć do smaku i zagotować. Po odstawieniu z palnika wymieszać ze śmietaną. Podawać z jajkami sadzonymi lub z omeletem.

ZAPIEKANKA Z BOĆWINY LUB PORTULAKI

1 kg łyżek liściowych boćwiny, 2 łyżki masła lub margaryny, 1,5 łyżki mąki, 20 dkg śmietany, 2 żółtka, 2 łyżki tartego sera o ostrym smaku, sól, cukier, sok z cytryny

Łodyżki liściowe umyć i ugotować we wrzącej wodzie z dodatkiem soli i cukru. Odcedzić (wywar pozostawić), pokrajać na kawałki długości około 5 cm i ułożyć jedno na drugim w ogniotrwałym okrągłym półmisku. Z tłuszczu i mąki przyrządzić zasmażkę, rozprowadzić odcedzonym wywarem i śmietaną, zagotować, zaciągnąć rozartym żółtkiem, dodać sok z cytryny do smaku. Potrawę zalać gęstym sosem, posypać utartym serem, skropić stopionym masłem i zapiec w piekarniku.

BOĆWINA Z WODY

1 kg boćwiny, 3 łyżki masła lub margaryny albo 10 dkg wędzonego boczku, 2 łyżki tartej bułki, sól, cukier

Liście boćwiny wraz z łyżkami starannie opłukać i oszczyć. Każdy liść złożyć wzdłuż na pół i wyciąć ogonek wraz z grubym nerwem liściowym. Do wrzącej, osolonej i słabo ocukrzony wody włożyć ogonki liściowe i ugotować do miękkości, po czym łyżką cedzakową, oszczyć, ułożyć równo na ogrzonym półmisku (jak szparagi) i postawić na chwilę na ciepłej płycie. Do pozostałego wywaru włożyć liście, ugotować, odcedzić i ułożyć na półmisku po obu stronach łyżek. Połać stopionym masłem i posypać przyrumienioną tartą bułką. Można również obłożyć plasterkami obsmażonego wędzonego boczku.

BOĆWINA ZASMAŻANA

50 dkg łodyżek liściowych boćwiny, 50 dkg ziemniaków, 3 dkg wędzonego boczku, 1 łyżka mąki, 2 łyżki utartego sera twardego o ostrym smaku, sól, cukier, 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Łodyżki boćwiny opłukać, pokrajać na kawałki, ziemniaki pokrajać w kostkę, razem włożyć do garnka, zalać wrzącą wodą lub rosółem (1 l), dodać sól i gotować do miękkości. Z boczku i mąki przyrządzić zasmażkę, rozprowadzić wywarem, połączyć z potrawą, przyprawić cukrem do smaku, dodać utarte ser, wymieszać i zagotować. Przed podaniem potrawę posypać posiekanym szczypiorkiem.

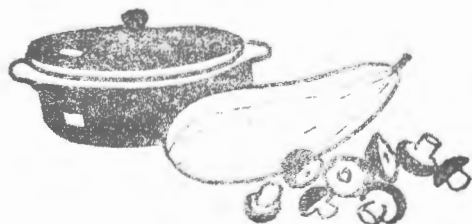
KABACZKI SMAŻONE PANIEROWANE

1 kg kabaczków, 2 jajka, 3 łyżki mąki, 3 łyżki tartej bułki, 2 łyżki tłuszczu do smażenia, sól, pieprz

Młode kabaczki z wykształconą komorą nasienną obmyć, obrać, pokrajać w krążki grubości 1 cm. Oprószyć solą i pieprzem, obtaczać w mące, jajku i tartej bułce. Smażyć na złoty kolor na silnie rozgrzanym tłuszczu.

Podawać zaraz po usmażeniu z surówką z warzyw.

KABACZKI ZAPIEKANE Z GRZYBAMI



1 kg kabaczków, 30 dkg świeżych grzybów, 20 dkg śmietany, 2 łyżki mąki, 1 jajko, 1 cebula, 1 łyżka margaryny, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Młode kabaczki umyć, obrać i pokrajać w krążki. Oprószyć solą, pieprzem, maczać w jajku, obtaczać w mące i smażyć na złoty kolor na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Grzyby oczy-

ścić, umyć, osączyć, pokrajać, dodać drobno pokrajaną cebulę, margarynę, sól i razem dusić. Na ułożone w ogniotrwałym naczyniu obsmażane krążki kabaczków wyłożyć grzyby, zalać śmietaną i wstawić do piekarnika na 10–15 minut.

Podawać z ryżem, posypane zielenią.

KABACZKI Z WODY

1 kg kabaczków, pół szklanki mleka, 2 łyżki masła lub margaryny, sól, cukier, 1 łyżka tartej bułki

Młode kabaczki z niewykształconą komorą nasienną umyć, obrać i pokrajać wzdłuż na cząstki lub w krążki. Do zagotowanej wody dodać mleko, sól i cukier, włożyć kabaczki i gotować około 5 minut. Po ugotowaniu kabaczki wyjąć z wody, osączyć, polać stopionym masłem i posypać zrumienioną tartą bułką.

BAKŁAŻANY PO GRUZIŃSKU

50 dkg bakłażanów, 10 dkg orzechów włoskich łuskanych, 1 cebula, 6 ząbków czosnku, sól, sproszkowana papryka, sok z cytryny, 1 kostka bulionu, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Bakłażany umyć, obrać, przekrajać wzdłuż, wydrżżyć, zalać wrzącą wodą. Po 5 minutach wyjąć z wody i dobrze osączyć. Orzechy obrane z łupin i cebulę drobno posiekać, czosnek rozetrzeć z solą, dodać siekaną zieleninę, skropić sokiem z cytryny i bulionem rozpuszczonym w gorącej wodzie. Wszystkie składniki dobrze wymieszać. Połową masy nappełnić połówki bakłażanów i ułożyć w porcelanowej misce. Do pozostałej masy dodać sok z cytryny i wymieszać z bulionem. Przygotowaną zalewą polać bakłażany, przykryć i pozostawić na 2–3 dni do zamarynowania. Podawać jako zimną przekąskę.





BAKŁĄZANY DUSZONE

1 kg bakłażanów, 2 jajka, 2 łyżki tłuszczu, 2 łyżki tartej bułki, 20 dkg śmietany, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanego koperku

Bakłażany umyć, obrać, pokrajać w krążki, oprószyć solą i pieprzem. Krążki maczać w jajku, obtaczać w tartej bułce i smażyć na złoty kolor. Usmażone bakłażany ułożyć w ogniotrwałym naczyniu i obłożyć plasterkami jajka ugotowanego na twardo. Śmietaną wymieszaną z koncentratem pomidorowym zalać potrawę i dusić około 15 minut.

Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

BAKŁĄZANY FASZEROWANE

1 kg bakłażanów, 1,5 szklanki gotowanego ryżu, 20 dkg pieczarek, 1 cebula, 2 jajka, 2 łyżki smalcu, 2 łyżki masła lub margaryny, 2 łyżki utartego sera o ostrym smaku, 2 łyżki tartej bułki, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki

Bakłażany umyć, obrać cienko, wydrążyć środek łyżeczką. Przygotować nadzienie: Pieczarki obrać, umyć, osączyć, pokrajać i udusić na maśle lub margarynie. Cebulę drobno pokrajać, podsmażyć na rumiano. Do ugotowanego ryżu dodać pieczarki, cebulę i jajka, przyprawić do smaku i wymieszać. Bakłażany napełnić nadzieniem, ułożyć w garnku ze stopionym tłuszczem, podlać małą ilością wody i dusić pod przykryciem około pół godziny. Podawać posypane utartym serem i posiekaną zielenią.

PAPRYKA PO WŁOSKU

75 dkg świeżej papryki, 2 marchwie, 1 seler, 1 pietruszka, 1 cebula, pół szklanki oliwy, 25 dkg pomidorów, 1 łyżka margaryny, sól, cukier, pieprz, papryka, sok z cytryny, posiekana zielenina

Paprykę umyć i wydrążyć gniazda nasienne. Pozostałe warzywa oczyścić, opłukać, pokrajać w paseczki i podsmażyć

na oliwie. Pomidory umyć, sparzyć wrzącą wodą, zdjąć skórkę, pokrajać na cząstki, dodać do uduszonych warzyw, razem krótko podduścić i przyprawić do smaku. Przygotowanym nadzieniem napełnić strąki papryki, ułożyć je w płaskim naczyniu ze stopioną margaryną, podlać małą ilością wody i dusić do miękkości. Posypać zielenią.

BIGOS Z PAPRYKI

50 dkg świeżej papryki, 25 dkg świeżych grzybów, 2 cebule, 2 łyżki masła lub margaryny, 20 dkg śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki

Grzyby oczyścić, umyć, osączyć, pokrajać w paski i dusić wraz z cebulą z dodatkiem tłuszczu. Paprykę umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokrajać w paski, dodać do grzybów, osolić, posypać pieprzem i dusić razem do miękkości. Śmietanę rozmieszać z mąką, podprawić bigos, zagotować. Podawać posypyany posiekaną nacią pietruszki.

PAPRYKA PIECZONA

50 dkg papryki, 5 jajek, 20 dkg żółtego sera, 1 łyżka masła, sól, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Paprykę umyć i wydrążyć gniazda nasienne. Ser utrzeć na tarce, wymieszać z roztrzepanymi jajkami i posiekaną zielenią, posolić. Strąki papryki napełnić przygotowaną masą i ułożyć w ogniotrwałym naczyniu. Dodać masło i zapiec w piekarniku. Podawać z surówką z sezonowych warzyw.

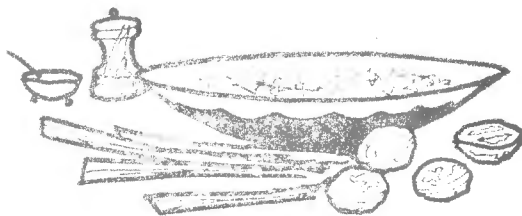
OMLET Z PAPRYKĄ

8 jajek, 25 dkg świeżej papryki, 3 łyżki masła, 2 łyżki mleka, sól, 1 łyżka posiekanego szczypiorku

Umytą paprykę sparzyć wrzącą wodą, ściągnąć skórkę, pokrajać w krążki, posolić do smaku, dodać 2 łyżki wody,

tłuszcz i dusić do miękkości. Jajka roztrzepać z mlekiem, posolić i usmażyć omelety. Po ułożeniu na rozgrzanym półmisku nakładać na omelety uduszoną paprykę i składać je na pół. Przed podaniem posypać posiekanym szczypiorkiem.

KARDY W CIEŚCIE



1 kg kardów, 15 dkg mąki,
1 jajko, $\frac{3}{4}$ szklanki mleka,
sól, cukier, kwasek cytrynowy,
tłuszcz do smażenia

Kardy umyć, obciągnąć ze skórki, wypłukać w lekko zakwaszonej wodzie i pokrajać na kawałki długości około 10 cm. Ugotować w osolonej i lekko zakwaszonej wodzie, odcedzić i osączyć. Z mąki, jajka i mleka przyrządzić ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Kardy maczać w cieście i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać gorące z sałatką z pomidorów.

SELERY NACIOWE W ŚMIETANIE

1 kg selerów, 2 łyżki masła lub margaryny, 1 kostka bulionu, 1 łyżka mąki, 20 dkg śmietany, 2 łyżki utartego sera, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Ogonki selera umyć pod bieżącą wodą, pokrajać na kawałki długości 10 cm, włożyć do płaskiego garnka, dodać łyżkę masła, podlać rozpuszczonym w gorącej wodzie bulionem i dusić pod przykryciem około 20 minut. Z reszty tłuszczu i mąki przyrządzić białą zasmażkę, rozprowadzić śmietaną, zalać selery, posypać tartym serem i wstawić do piekarnika na około 10 minut. Przed podaniem posypać posiekaną zieleniną.

SELERY NACIOWE Z WODY

1 kg łądzyek liściowych selera, 2 łyżki masła, sól, cukier, 2 łyżki tartej bułki

Łodyżki liściowe selera umyć pod bieżącą wodą, pokrajać na kawałki długości 10 cm i ugotować w osolonej i ocukrzanej wodzie. Odcedzić, osączyć, posypać tartą bułką i połać stopionym masłem.

SKORZONERA ZAPIEKANA

1 kg skorzonery, sól, cukier, kwasek cytrynowy

Sos beszamelowy: 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 1,5 szklanki mleka, 2 żółtka, sok z cytryny, 2 łyżki utartego sera o ostrym smaku

Korzonki skorzonery umyć, oskrobać, wypłukać w lekko zakwaszonej wodzie, pokrajać na małe kawałki, zalać wrzącą osoloną wodą i gotować do miękkości. Odcedzić, osączyć i ułożyć w ogniotrwałym naczyniu. Z mąki i tłuszczu zrobić białą zasmażkę (pozostawić 2 łyżki), rozprowadzić mlekiem i zagotować stale mieszając. Żółtka rozmieszać z dwoma łyżkami zimnego mleka dodać pozostawioną zasmażkę, wymieszać i połączyć z potrawą. Przyprawić solą i sokiem z cytryny. Skorzonere zalać sosem, posypać utartym serem, połać resztą stopionego masła i zapiec w piekarniku. Potrawę można posypać pokrajaną w kostkę wędliną i zalać sosem.

SKORZONERA ZAPIEKANA W TYGIELKACH

75 dkg skorzonery, 25 dkg pieczarek, 2-3 łyżki margaryny, 25 dkg śmietany, 1 łyżka mąki, 2 łyżki tartego sera, sól, cukier, pieprz, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki

Skorzonere umyć, oskrobać, oplukać w zakwaszonej wodzie i pokrajać na kawałki długości około 2 cm. Zalać wrzącą osoloną i ocukrzoną wodą, ugotować do miękkości. Pieczarki umyć, oczyścić, oplukać i osączyć na ściereczce.

Pokrajać na grube kawałki i podsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Dodać pół szklanki wody i dusić pod przykryciem około 5 minut. Śmietanę wymieszać z mąką, zalać pieczarki, dodać odcedzoną z wywaru skorzonę, przyprawić do smaku solą i pieprzem, zagotować. Potrawę nałożyć do łygielków, posypać utartym serem i zapiec w piekarniku. Przed podaniem posypać siekaną zielenią.

SKORZONERA Z WODY

1 kg skorzonery, 2 łyżki masła lub margaryny, 2 łyżki tartej bułki, sól, cukier, kwasek cytrynowy

Korzonki skorzonery umyć, oskrobać i opłukać w zakwaszonej wodzie. Zalać wrzącą wodą osoloną i ocukrzoną, ugotować do miękkości, odcedzić i osączyć. Skorzonę posypać zrumienioną tartą bułką i polać stopionym masłem.

CYKORIA PO GRECKU



75 dkg cykorii, 50 dkg włoszczyzny bez kapusty, pół szklanki oliwy, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, cukier, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Cykorię oczyścić, usunąć gorzki miąższ u nasady korzenia, opłukać pod bieżącą wodą, ugotować w osolonej i lekko ocukrzonej wodzie. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokrajać w paski i udusić w oliwie. Kiedy zaczną się rumienić, dodać koncentrat pomidorowy i przyprawić do smaku. Przygotowanym sosem z warzyw zalać ułożoną w płaskim rondlu cykorię i poddusić razem około 10 minut. Przed podaniem posypać siekaną zielenią.

CYKORIA POD BESZAMELEM



1 kg cykorii, 20 dkg świeżych grzybów, 2 łyżki margaryny, 3 łyżki utartego sera żółtego, sól, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Sos: 3 łyżki masła lub margaryny, 2 łyżki mąki, $\frac{1}{8}$ szklanki mleka, 2 żółtka, sok z cytryny

Cykorię oczyścić, usunąć gorzki miąższ u nasady korzenia i dokładnie umyć. Zalać dużą ilością wrzącej wody, osolić i gotować około 7 minut. Odcedzić, osączyć, ułożyć pojedynczą warstwą w płaskim rondlu. Pieczarki oczyścić, umyć, osączyć i pokrajać na cienkie plasterki. Na rozgrzaną na patelni margarynę włożyć pieczarki i usmażyć. Przygotować sos: Z masła i mąki przyrządzić białą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, doprawić solą, sokiem z cytryny i zaciągnąć żółtkami. Sos wymieszać z usmażonymi grzybami, zalać nim ułożoną w rondlu cykorię, posypać utartym serem i zapiec. Przed podaniem posypać posiekaną zieleniną.

BUDYŃ Z BRUKSELKI

1 kg brukselki, 2 kajzerki, 1 szklanka mleka, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu, 4 jajka, 4 łyżki tartej bułki, sól, pieprz, tłuszcz i bułka tarta do formy

Brukselkę oczyścić, opłukać, zalać osoloną wrzącą wodą, ugotować na półmiętko, odcedzić i ostudzić. Bułki namoczyć w mleku i odcisnąć. Cebulę obrać, pokrajać i podsmażyć w tłuszczu. Brukselkę, bułki i cebulę zemleć w maszynce. Żółtka utarte z tłuszczem i łyżką tartej bułki dodać do zmielonej masy, przyprawić do smaku solą i pieprzem, połączyć z pianą ubitą z białek. Masę włożyć do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką formy budyniowej. Formę zamknąć pokrywką, wstawić do garnka z wrzącą wodą i gotować około półtorej godziny. Gotową potrawę posypać zrumienioną tartą bułką i polać stopionym masłem.

POTRAWKA Z BRUKSELKI

75 dkg brukselki, 1 cebula, 3 łyżki masła lub margaryny, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 łyżka mąki, 2 szklanki ugotowanego na sypko ryżu, sól, cukier, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Brukselkę oczyścić, opłukać. Cebulę umyć, obrać, pokrajać drobno i poddusić, nie dopuszczając do zrumienienia. Brukselkę podlać szklanką wody, dodać sól, cukier, łyżkę masła oraz podsmażoną cebulę i dusić do miękkości. Koncentrat pomidorowy rozprowadzić sosem z brukselki. Z mąki i tłuszczu zrobić zasmażkę, rozprowadzić rozcieńczonym koncentratem, osolić, dodać cukier do smaku i zagotować. Na środku okrągłego półmiska uformować babkę z ryżu, obłożyć uduszoną brukselką, zalać sosem pomidorowym i posypać posiekaną zielenią.

BRUKSELKA ZAPIEKANA

1 kg brukselki, 1 czerstwa bułka (kajzerka), 1,5 szklanki mleka, 2 jajka, 2 łyżki żółtego utartego sera, sól, cukier, 1 łyżka posiekanej zieleniny

Brukselkę oczyścić z nadpsutych liści, opłukać i włożyć do wrzącej wody z dodatkiem soli i cukru. Kiedy brukselka będzie już miękka, ale jędrna – nie przegotowana, odcedzić i ułożyć w płaskim rondlu. Bułkę namoczyć w mleku, podgrzać, rozetrzeć, a po zdjęciu z palnika wbić po jednym jajku, dokładnie rozmieszać i polać brukselkę. Po wierzchu posypać utartym serem i wstawić do piekarnika na 15 minut. Przed podaniem posypać posiekaną rzeżuchą.

BROKUŁY ZAPIEKANE

1 kg brokułów, 3 łyżki utartego sera żółtego, 3 łyżki masła lub margaryny, sól, cukier

Brokuły oczyścić, odciąć róże kwiatowe z kawałkiem łodygi, opłukać. Zalać osoloną wrzącą wodą z dodatkiem cukru,

ugotować na półmiętko, odcedzić i osączyć. Ogniotrwały półmisek wysmarować masłem, ułożyć równą warstwę brokułów, posypać utartym serem, skropić stopionym masłem i piec w piekarniku aż do zrumienienia górnej warstwy.

BROKUŁY DUSZONE W ŚMIETANIE

1 kg brokułów, 50 dkg pomidorów, 1 cebula, 2 łyżki margaryny, 25 dkg śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, pieprz, 1 łyżka posiekanego koperku

Brokuły oczyścić, odciąć róże kwiatowe i opłukać. Zalać wrzącą osoloną wodą z dodatkiem cukru, ugotować na półmiętko, odcedzić (wywar pozostawić). Pomidory umyć, sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki i podzielić na ćwiartki. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać na plastry i lekko przyrumienić na tłuszczu. Brokuły ułożyć w płaskim rondlu, przełożyć pomidorami, dodać usmażoną cebulę, polać tłuszczem i wywarem z brokułów, dusić około 10 minut. Śmietaną wymieszać z mąką, dodać pieprz do smaku, połączyć z potrawą, zagotować. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

BROKUŁY SMAŻONE W CIEŚCIE

1 kg brokułów, 15 dkg mąki, 2 jajka, 1 szklanka mleka, sól, cukier, tłuszcz do smażenia

Brokuły oczyścić, odciąć róże kwiatowe, opłukać. Zalać wrzącą osoloną wodą z dodatkiem cukru, ugotować na półmiętko, odcedzić i osączyć. Z mąki, jajek i mleka przyrządzić ciasto o konsystencji gęstej śmietany, posolić do smaku. Brokuły maczać w cieście i smażyć na złoty kolor na dobrze rozgrzanym tłuszczu.

Podawać na gorąco z surówką z aktualnych warzyw.

KOTLECICKI Z JARMUŻU

1 kg jarmużu, 2 czerstwe bułki (kajzerki), 1 szklanka mleka, 4 jajka, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki tłuszczu, sól, cukier, pieprz

Jarmuż oczyścić, dokładnie opłukać i obgotować we wrzącej osolonej i ocukrzonej wodzie. Bułki namoczyć w mleku, odcisnąć, posiekać razem z jarmużem, dodać jajka, roztarty z solą czosnek i pieprz do smaku. Z dokładnie wymieszanej masy formować małe kotleciki, obtaczać w tartej bułce i smażyć na złoty kolor.

Podawać z sosem grzybowym.

JARZYŃKA Z JARMUŻU

1 kg jarmużu, 5 dkg wędzonego boczku, 30 dkg jabłek antonówek, 1–2 łyżki mąki, $\frac{3}{4}$ szklanki mleka, sól, cukier, pieprz

Jarmuż oczyścić, dokładnie opłukać, wyciąć zgrubiałe części liścia, poszatkwować, zalać wodą (pół szklanki), dodać część tłuszczu ze stopionego boczku, posolić i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia dodać umyte, obrane i pokrajane na kawałki jabłka. Z reszty boczku i mąki przyrządzić rumianą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, dodać do jarmużu. Potrawę przyprawić solą, cukrem i pieprzem. Dusić jeszcze około 10 minut.

Podawać jako dodatek do drugich dań mięsnych lub rybnych.

DYNIA PO MAZURSKU

1 kg dyni, 50 dkg ziemniaków, pół szklanki mleka, 8 dkg słoniny, 1 łyżka mąki, sól, 1 łyżka posiekanego koperku

Ziemniaki umyć, obrać, pokrajać w grubą kostkę, zalać wrzącą wodą i ugotować na półmiętko. Dynię umyć, obrać, pokrajać w kostkę, dodać do ziemniaków, wlać mleko, osolić i ugotować do miękkości, odparowując wywar. Połowę tłuszczu ze stopionej słoniny wlać do potrawy. Z pozostałe-

go tłuszczu i mąki przyrządzić jasnożółtą zasmażkę, rozprowadzić wodą (pół szklanki) i dokładnie wymieszać z potrawą. Posypać posiekanym koperkiem.
Podawać jako jarzynę do drugich dań.

DYNIA Z OGÓRKAMI KWASZONYMI

80 dkg dyni, 25 dkg ogórków kwaszonych, 5 dkg słoniny, 1 cebula, 1 łyżka mąki, 1 ząbek czosnku, kwas ogórkowy, 20 dkg śmietany, sól, 1 łyżka posiekanego koperku

Dynię umyć, obrać, pokrajać w kostkę, zalać wrzącą wodą, dodać część stopionej słoniny i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem. Na pozostałym tłuszczu podsmażyć drobno pokrajaną cebulę i mąkę. Zasmażkę rozprowadzić wywarem z dyni. Do ugotowanej dyni dodać zasmażkę, obrane i pokrajane w kostkę ogórki, przyprawić czosnkiem rozartym z solą, dodać kwas ogórkowy i zagotować. Gotową potrawę wymieszać ze śmietaną. Posypać posiekanym koperkiem. Podawać jako jarzynę na gorąco.

DRUGIE DANIA PÓŁWARZYWNE

POTRAWKA

50 dkg mięsa (wieprzowe, wołowe, cielęce), 20 dkg brukselki, 20 dkg lodyżek liściowych selera, 20 dkg świeżej papryki, 20 dkg kabaczka, 1 łyżka mąki, 2 łyżki tłuszczu, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanego koperku

Brukselkę oczyścić, opłukać, obgotować w osolonej wodzie, odcedzić. Łodyżki liściowe selera opłukać, pokrajać na kawałki długości około 1 cm. Paprykę opłukać, usunąć gniazda nasienne, pokrajać w paski. Umyty i obrany kabaczek pokrajać w słupki. Mięso umyć, pokrajać w grubą kostkę,

posolić, oprószyć mąką i obsmażyć na tłuszczu. Do mięsa dodać obgotowaną brukselkę i pozostałe warzywa, podlać wodą (pół szklanki) i dusić razem do miękkości. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy rozmieszany z wodą (pół szklanki) i przyprawić pieprzem do smaku. Potrawę dusić jeszcze około 10 minut. Posypać posiekanym koperkiem.

Podawać z ziemniakami z wody, ryżem lub z różnymi kaszami ugotowanymi na sypko.

GULASZ NA SPOSÓB WSCHODNI

50 dkg baraniny, 25 dkg bakłażana, 50 dkg ziemniaków, 25 dkg cykorii, 50 dkg papryki, 2 cebule, 3 łyżki tłuszczu, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, sproszkowana papryka

Bakłażany i ziemniaki umyć, obrać i pokrajać w słupki. Cykorię oczyścić, usunąć gorzki miąższ u nasady korzenia, dokładnie umyć. Paprykę umyć i usunąć gniazda nasienne. Cykorię i paprykę pokrajać w paski. Umyte i pokrajane w kostkę mięso oprószyć solą, obsmażyć na tłuszczu razem z cebulą, podlać wodą (pół szklanki) i dusić do miękkości. Pod koniec duszenia mięsa dodać warzywa oraz czosnek roztarty z solą, pieprz i paprykę w proszku do smaku. Udużone warzywa połączyć z koncentratem pomidorowym i zagotować.

Podawać z ziemniakami, kopytkami lub makaronem w postaci rurek.

PAPRYKA FASZEROWANA WĄTRÓBKAMI DROBIOWYMI

1 kg świeżej papryki, 25 dkg wątróbek drobiowych, 3 łyżki bułki tartej, 1 jajko, 1 łyżka margaryny, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 15 dkg śmietany, 1 łyżka posiekanego koperku, sól, pieprz

Strąki papryki opłukać, usunąć gniazda nasienne. Wątróbki umyć, obrać z błon i zemleć w maszynce, dodać bułkę tartą, jajko, pieprz i sól do smaku oraz posiekany koperek.

Wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę, napęlić strąki papryki, ułożyć je w płaskim rondlu, dodać łyżkę margaryny, podlać osoloną wodą i dusić do miękkości. Do wytworzonego sosu dodać koncentrat pomidorowy i podprażyć śmietaną.

Podawać z ryżem lub ziemniakami.

RYBA DUSZONA W SELERACH



50 dkg halibuta (filety), 50 dkg łyżek liściowych selera, 1 łyżka masła lub margaryny, 20 dkg śmietany, 2 łyżki utartego sera o ostrym smaku, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, sól, pieprz, kwasek cytrynowy

Filety umyć, skropić kwaskiem cytrynowym i odstawić na pół godziny. Łodyżki liściowe selera oczyścić, opłukać i pokrajać na kawałki długości około 2 cm. Płaski rondel wysmarować tłuszczem, ułożyć w nim rybę i obłożyć pokrojonymi łyżkami selera. Oprószyć solą i pieprzem, podlać wywarem z warzyw (pół szklanki) i dusić około pół godziny. Następnie potrawę zalać śmietaną, posypać utartym serem i poddusić jeszcze około 10 minut. Przed podaniem posypać posiekaną nacią pietruszki.

Podawać w tym samym naczyniu, w którym była przyrządzana, z krajanymi kluskami.

ZAPIEKANKA Z BROKUŁÓW I DORSZA WĘDZONEGO

1 kg brokułów, 50 dkg dorsza, 15 dkg pieczarek, 20 dkg śmietany, 2-3 łyżki utartego sera twardego o ostrym smaku, 2 łyżki tłuszczu, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, sól, cukier, pieprz

Brokuły oczyścić, opłukać i obgotować na półmiękkko w osolonej i lekko ocukrzonej wodzie. Dorsza obrać ze skóry, oczyścić z ości i podzielić na małe kawałki. Pieczarki opłukać, pokrajać w paski i usmażyć na tłuszczu. W płaskim

rondlu ułożyć warstwami brokuły, rybę i pieczarki. Potrawę zalać śmietaną, obsypać tartym serem i wstawić do piekarnika. Po utworzeniu się na powierzchni rumianej skórki, zapiekanekę wyjąć z rondla i posypać siekaną zieleniną. Podawać z kluskami kładzionymi.

JARMUŻ Z JAJKAMI

1 kg jarmużu, 5 jajek, 1 cebula, 2 łyżki tłuszczu, 2 łyżki mąki, 1,5 szklanki mleka, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki utartego sera warmińskiego, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, sól, cukier

Jarmuż oczyścić, wyciąć zgrubiałą część liścia, obmyć pod bieżącą wodą. Obgotować krótko bez przykrycia we wrzącej osolonej wodzie, odcedzić i drobno posiekać. Umytą cebulę drobno pokrajać, podsmażyć na tłuszczu nie rumieniąc, dodać mąkę. Zasmażkę rozprowadzić mlekiem, dodać posiekany jarmuż, wymieszać i zagotować. Przyprawić do smaku czosnkiem rozartym z solą i cukrem. Przełożyć do okrągłej kamionki wysmarowanej tłuszczem. W masie uformować otwory, w każdy z nich wbić jajko, posolić, posypać utartym serem i zapiec.

Podawać z ziemniakami lub grzankami.

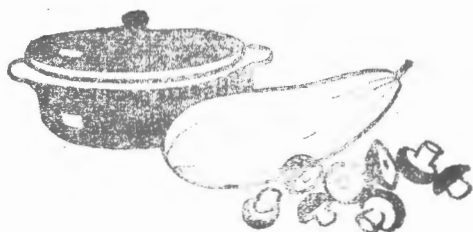
SKORZONERA W OMLECIE

*50 dkg skorzonery, 2 łyżki masła lub margaryny, sól, kwasek cytrynowy
Omlet: 5 jajek, 5 łyżek wody, 2 łyżki tłuszczu, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki, sól*

Skorzonere umyć, oskrobać, oplukać, pokrajać na małe kawałki i przetrzymać 5 minut w zakwaszonej wodzie. Przełożyć do rondla, dodać tłuszcz, pół szklanki wody, osolić i dusić do miękkości. Przygotować omlet: Jajka rozbić, dodać wodę i posiekaną zieleninę, osolić i całość roztrzepać widelcem. Na rozgrzany na patelni tłuszcz wlać połowę masy z jaj i podgrzewać na słabym ogniu. Kiedy jaja zetną się od spodu, a na wierzchu są jeszcze płynne, podważyć

nożem brzeg omletu i przechylić patelnię tak, aby masa mogła spłynąć na dno patelni. Kiedy cały omlet zetnie się, należy go zsunąć na gorący półmisek. W ten sam sposób smażyć drugi omlet. Między dwoma krążkami omletu ułożyć skorzonkę. W oddzielnym naczyniu podać sos chrzanowy.

KABACZKI FASZEROWANE



1 kg kabaczków, 15 dkg pęczaku lub ryżu, 40 dkg pieczarek, 2 łyżki tłuszczu, 2 jajka, 2 cebule, 20 dkg śmietany, 1 łyżka mąki, 1 łyżka posiekanej zieleniny, sól, pieprz

Umyte kabaczki obrać, pokrajać w krążki grubości około 3 cm, wydrążyć nasiona, pozostawiając na dnie każdego krążka warstwę miększu. Oprószyć solą i pieprzem. Ugotowany na sypko pęczak lub ryż wymieszać z uduszonymi z cebulą pieczarkami, dodać jajka, sól i pieprz do smaku, po czym dokładnie wymieszać. Przygotowane kabaczki napęlić farszem, ułożyć w płaskim naczyniu wysmarowanym tłuszczem, podlać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem. Pod koniec duszenia zalać śmietaną rozmieszaną z mąką. Posypać siekaną zieleniną i udekorować cząstkami świeżych pomidorów.

SZPARAGI Z JAJKAMI NA PARZE

50 dkg szparagów, 5 jajek, 1 szklanka mleka, 2 łyżki utartego żółtego sera, 2 łyżki masła lub margaryny, 1 łyżka bulki tartej, 1 łyżka posiekanego koperku, sól, cukier

Szparagi obrać, umyć, ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem cukru, odcedzić i pokrajać na krótkie kawałki. Jajka umyć, rozbić, roztrzepać z mlekiem, dodać posiekany

koperek i utarty ser, posolić do smaku. Szparagi włożyć do filiżanek wysmarowanych tłuszczem i wysypanych tartą bułką, po czym zalać masą z jaj. Filiżanki umieścić w brytfannie z gorącą wodą i gotować aż do momentu ścięcia się jaj.

Podawać z ryżem i surówką z endywii. Endywię skropić oliwą.

JAJECZNICA Z PAPRYKĄ

10 jajek, 25 dkg świeżej papryki, 5 dkg wędzonego boczku, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, sól

Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i pokrajać w paski. Rozbite jajka roztrzepać, posolić, wymieszać z papryką i włożyć do patelni na rozgrzany tłuszcz. Smażyć dopóty aż jajka zetną się na galaretowatą masę. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

WARZYWA ZAPIEKANE Z MAKARONEM

25 dkg brukselki, 25 dkg kabaczków, 25 dkg brokułów, 1 marchew, pół paczki makaronu (świderki), 1 łyżka margaryny, 5 dkg wędzonego boczku, 1 cebula, 2 jajka, 20 dkg śmietany, pieprz, sól, gałka muszkatołowa, 2 łyżki bułki tartej

Warzywa oczyścić, umyć, obrać, pokrajać na kawałki i uduścić na margarynie z dodatkiem wody (pół szklanki). Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Boczek stopić, dodać cebulę, podsmażyć na złoty kolor. Warzywa połączyć z makaronem, dodać podsmażoną cebulę, przyprawić do smaku, wymieszać, przełożyć do płaskiego naczynia wysmarowanego tłuszczem i wysypanego tartą bułką. Zalać śmietaną wymieszaną z jajkami. Zapiec w gorącym piekarniku.

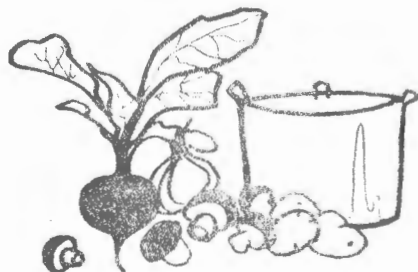
Podawać z sosem grzybowym.

RZODKIEW FASZEROWANA GRZYBAMI

8 rzodkwi średniej wielkości, 25 dkg pieczarek, 2 łyżki tłuszczu, 1 cebula, 1 łyżka bułki tartej, 4 łyżki grzanek, 2 jajka, 1 łyżka bulionu, 15 dkg śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanego koperku

Rzodkiew umyć, obrać, opłukać, wydrążyć od strony korzenia i obgotować na półmiętko w osolonej wodzie. Pieczarki oczyścić, umyć, pokrajać i udusić na tłuszczu razem z cebulą. Do pieczarek dodać bułkę tartą, grzanki i jajka, przyprawić do smaku i wymieszać. Nadzieniem nappełnić rzodkiew, ułożyć w płaskim rondlu, podlać bulionem i dusić pod przykryciem do miękkości. Śmietanę rozmieszać z mąką, połączyć potrawę i posypać posiekanym koperkiem. Podawać z ryżem lub ziemniakami.

KOSZYCZKI Z CZARNEJ RZODKWI



8 rzodkwi, 2 piklingi, 5 łyżek zielonego groszku, 2 łyżki bułki tartej, 1 jajko, 1 szklanka wywaru z włoścзыzny, 1 łyżka masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, sok z cytryny, 1 łyżka posiekanego koperku

Rzodkiew umyć, obrać, opłukać, wydrążyć środki od strony korzenia, obgotować na półmiętko w osolonej wodzie. Rybę obrać ze skóry i ości. Zielony groszek obsypać bułką tartą, dodać jajko, rybę oraz sól i pieprz do smaku. Wszystkie składniki wymieszać. Przygotowanym nadzieniem nappełnić koszyczki z rzodkwi, ułożyć je w płaskim rondlu, podlać wywarem, dodać tłuszcz i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec duszenia powstały sos zaprawić mąką wymieszaną ze śmietaną i skropić sokiem z cytryny. Posypać siekanym koperkiem. Podawać z pęczakiem.

ZAPIEKANKA JAROSZA

1 kg jarmużu, 20 dkg kaszy krakowskiej, 2 szklanki mleka, 2 jabłka, 4 jajka, 3 łyżki masła lub margaryny,, 15 dkg śmietany, sól, cukier, pieprz

Kaszę ugotować na mleku na sypko. Jarmuż oczyścić, opłukać i wykroić zgrubiałe części liści. Ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem cukru, odcedzić, osączyć i drobno poszatковать. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w drobną kostkę, 2 jajka ugotowane na twardo rozdrobnić, połączyć z jarmużem, przyprawić do smaku i wymieszać. Płaskie ogniotrwałe naczynie wysmarować tłuszczem. Połowę kaszy ułożyć płasko w rondlu. Na kaszę położyć przygotowany jarmuż i przykryć warstwą kaszy. Powierzchnię wygładzić i polaż śmietaną rozmieszaną z dwoma surowymi jajkami. Potrawę zapiec w piekarniku.

Podawać z sosem grzybowym.

ZUPY

Zupy składają się z wywaru, składnika zasadniczego (jak np. pomidory, ogórki grzyby) od którego przyjmuje nazwę zupa, oraz podprawy.

Wywar przyrządza się z warzyw mieszanych, czyli tzw. włoszczyzny, oraz kości, okrawków mięsa, wędzonego boczku i grzybów suszonych. W czasie gotowania składniki tych produktów przechodzą do wody.

Podstawą zup owocowych jest wywar z owoców; zup mlecznych natomiast – mleko.

Głównym składnikiem zup warzywnych są warzywa gotowane w wodzie lub duszone w małej ilości wody z dodatkiem tłuszczu.

Po ugotowaniu głównego składnika i połączeniu go z wywarem, zupę można podprawić: zasmażką, śmietaną, śmietanką, mlekiem, żółtkiem samym lub utartym z masłem, mąką rozmieszaną z wodą.

Jako przyprawy smakowe do zup stosuje się: liście laurowe, ziele angielskie, majeranek, kminek, gałkę muszkatołową, nać pietruszki, koperek oraz liście selera.

Zupy przygotowane na wywarach z warzyw, mięsa lub grzybów podaje się z dodatkiem: grzanek, lanych klusek, makaronu, łazanek, ryżu, kaszy krakowskiej lub perłowej, pasztecików i słonych paluszków.

WYWAR Z WARZYW

25 dkg warzyw mieszanych, 2 l wody, 1 łyżka soli

Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, zalać wodą, osolić i ugotować. Warzywa z wywaru, nie wykorzystane do zupy, można przeznaczyć na sałatkę lub podać oddzielnie jako jarzynkę do mięs gotowanych.

WYWAR Z KOŚCI

25–50 dkg kości, 25 dkg warzyw mieszanych, 2 l wody, 1 łyżka soli
Krucze kości wołowe lub cielęce porąbać na małe kawałki, opłukać, zalać zimną wodą i gotować. Umyte warzywa obrać, opłukać, większe przekrajać na pół, włożyć do podgotowanych kości, posolić i ugotować.

ZUPA Z BROKUŁÓW ZABIELANA

50 dkg włoszczyzny bez kapusty, 50 dkg brokułów, 1 łyżka masła lub margaryny, 15 dkg śmietany, sól, cukier, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki.

Lane ciasto: 8 dkg mąki, 1 jajko

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać masło i podsmażyć. Zrumienione warzywa połączyć z umyętymi i podzielonymi na części brokułami, za-

lać wodą (1,5 l) i ugotować, po czym przyprawić solą i cukrem do smaku. Z mąki, jajka i wody przyrządzić lane ciasto i wylewać z kubeczka cienką strużką na gotującą się zupę. Na koniec dodać śmietanę. Przed podaniem posypać posiekaną zielenią.

ZUPA Z BROKUŁÓW Z ZIEMNIAKAMI

25 dkg włoszczyzny bez kapusty, 50 dkg brokułów, 4–5 ziemniaków średniej wielkości, 1 łyżka masła lub margaryny, 15 dkg śmietany, 1 łyżka mąki, sól, cukier, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki

Umytą włoszczyznę obrać, opłukać, zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać tłuszcz i podsmażyć. Zrumienione warzywa zalać wodą (1,5 l), dodać umyte i podzielone na części brokuły oraz obrane i pokrajane w drobną kostkę ziemniaki. Ugotowaną zupę przyprawić solą i cukrem do smaku. Śmietanę rozmieszać z mąką, połączyć z zupą i powtórnie zagotować. Po odstawieniu z ognia posypać posiekaną zielenią.

ZUPA – KREM Z BROKUŁÓW

1,5 l wywaru z włoszczyzny, 75 dkg brokułów, 1,5 łyżki mąki, 20 dkg śmietany, 1 łyżka masła lub margaryny, 2 żółtka, sól, cukier, 1 łyżka posiekanego koperku

Brokuły oczyścić, opłukać pod bieżącą wodą i ugotować na wywarze z włoszczyzny. Przetrzeć przez sito, podprawić mąką wymieszaną ze śmietaną, posolić, ocukrzyć i zagotować. W oddzielnym garnuszku rozetrzeć surowe żółtka z masłem, wlać kilka łyżek przestudzonej zupy, wymieszać i wlać do naczynia z ugotowaną zupą. Posypać posiekanym koperkiem.

Podawać w filiżankach z groszkiem ptysiowym lub z grzanekami.

ZUPA Z JARMUŻU „JULIENNE”

25 dkg włoszczyzny bez kapusty, 50 dkg jarmużu, 15 dkg wędzonego boczku, 30 dkg ziemniaków, 15 dkg śmietany, 1 łyżka mąki, 1 szklanka mleka, 1–2 ząbki czosnku, sól, pieprz

Umytą włoszczyznę obrać, opłukać, pokrajać drobno razem z oczyszczonym i wypłukanym jarmużem, zalać wodą (1,5 l), włożyć umyte boczki i gotować. Pod koniec gotowania dodać pokrajane w kostkę ziemniaki. Mąkę rozmieszać z mlekiem wlać do zupy i powtórnie zagotować. Przyprawić do smaku czosnkiem rozartym z solą i pieprzem oraz wymieszać ze śmietaną.

KAPUŚNIAK Z JARMUŻU

25 dkg włoszczyzny bez kapusty, 75 dkg jarmużu, 1–2 łyżki koncentratu pomidorowego, 5 dkg wędzonego boczku, 1 łyżka mąki, 2–3 liście laurowe, 2–3 ziarenka ziela angielskiego, sól, pieprz, cukier

Umytą włoszczyznę obrać, opłukać pod bieżącą wodą razem z jarmużem i drobno pokrajać. Zalać wodą (1,5 l), dodać liście laurowe i ziele angielskie, po czym gotować. Miękkie warzywa połączyć z koncentratem pomidorowym, przyprawić solą, pieprzem i cukrem do smaku. Boczek pokrajać w kostkę, stopić tłuszcz, dodać mąkę, usmażyć na rumiano i rozprowadzić wywarem. Zasmażkę dodać do zupy i zagotować. Dla otrzymania bardziej kwaśnego kapuśniaku można dodać sok z cytryny.

Podawać z ziemniakami posypanymi siekąną zielenią.

ZUPA PEKIŃSKA Z WKŁADKĄ

25 dkg mięsa wieprzowego, 25 dkg włoszczyzny, 25 dkg kapusty pekińskiej, 30 dkg ziemniaków, 3 dkg słoniny, 1,5 łyżki mąki, 1 szklanka mleka, sól, ząbek czosnku, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki

Mięso opłukać, zalać wodą, ugotować. Umytą włoszczyznę obrać, opłukać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Kapustę opłu-

kać, pokrajać w grubą kostkę, włożyć razem z włoszczyzną do garnka z wodą, posolić i ugotować. Do miękkich warzyw wsypać obrane, opłukane i pokrajane w kostkę ziemniaki. Ze stopionej słoniny i mąki przyrządzić rumianą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, wlać do zupy i razem zgotować. Dodać pokrajane w kostkę mięso, roztarty z solą czosnek i posiekaną zieleninę.

ZUPA ZE SZPARAGÓW

50 dkg szparagów, 1 l wywaru z warzyw, 1 łyżka mąki, pół szklanki mleka, 20 dkg śmietany, 1 żółtko, 1 łyżka masła, sól, 1 łyżka posiekanego koperku

Szparagi oczyścić, wypłukać, odciąć główki i ugotować w małej ilości wody. Pędy ugotować na miękko w osolonej wodzie i przetrzeć przez sito. Przetartą masę włożyć do wywaru z włoszczyzny. Mąkę rozmieszać z mlekiem, wlać do zupy i zagotować. Dodać śmietaną rozmieszaną z surowym żółtkiem. Podgrzać, ale nie gotować. Osolić do smaku, włożyć masło i siekany koperek. Podawać w filiżankach razem z główkami szparagów oraz z dodatkiem ryżu, groszku pysiowego lub grzanek.

ZUPA Z DYNI Z ZACIERKAMI

50 dkg dyni, 2 l mleka, 2 łyżki cukru, pół łyżeczki zmiażdżonych pestek ze śliwek.

Zacierka: 25 dkg mąki, 2 jajka, 2 łyżki wody, sól

Obraną dynię oczyścić z nasion i komórek nasiennych, drobno poszatkować i ugotować w wodzie (2 szklanki). Miękką dynię rozetrzeć na miazgę. Przygotować zacierki: mąkę przesiać, dodać jajka, sól i wodę. Zagnieść twarde ciasto, posiekać nożem na drobne kawałeczki lub skubać bardzo małe płaskie płatki, przesypując mąką, aby się nie kleiły. Do zagotowanego mleka wsypać zacierki przesypane mąką i ciągle mieszając gotować na słabym ogniu, aby nie przy-

wały do dna. Miękkie zacierki połączyć z dynią, dodać sól i cukier. Dla zapachu wsypać obrane z łupin i zmiażdżone pestki ze śliwek.

ZUPA WĘGIERSKA Z PAPRYKI



15 dkg baraniny, 25 dkg włośczonej, 50 dkg papryki, 1 łyżka oliwy, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, pół łyżeczki sproszkowanej papryki, 1-2 ząbki czosnku, 2-3 ziarenka ziela angielskiego, 2-3 liście laurowe, sól, pieprz, 1 łyżka posiekanego koperku.

Baraninę umyć, włośczonej obrąć, opłukać, zalać wodą, osolić, dodać liście laurowe, ziele angielskie i ugotować wywar. Z umytej papryki usunąć gniazda nasienne, pokrajać w paski i udusić w oliwie. Miękką paprykę połączyć z wywarem. Ugotowane i pokrajane w kostkę mięso włożyć do zupy, dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić sproszkowaną papryką, pieprzem i czosnkiem roztartym z solą. Posypać siekanym koperkiem.

Podawać z ryżem ugotowanym na sypko.

ZUPA Z DYNI Z POMIDORAMI

50 dkg dyni, 25 dkg pomidorów, 1 cebula, 1,5 l wywaru z włośczonej, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, sól, cukier, 1 łyżka posiekanego koperku

Obraną dynię oczyścić z nasion i komór nasiennych, pokrajać w kostkę i rozgotować w małej ilości wody, po czym przetrzeć przez sito. Pomidory umyć, pokrajać, dodać po-

szatkowaną cebulę i pół łyżki masła, udusić do miękkości i przetrzeć przez sito. Dynię i przecier pomidorowy połączyć z wywarem. W oddzielnym garnuszku rozetrzeć masło z mąką, rozmieszać z trzema łyżkami zupy i wlać do garnka. Zupę przyprawić solą i cukrem do smaku, posypać posiekanym koperkiem.

Podawać z grzankami.

ZUPA SELEROWA ZE ŚMIETANĄ



*50 dkg selerów, 1 łyżka masła,
1,5 l wywaru z warzyw i mięsa,
1 łyżka mąki, 25 dkg śmietany,
sól, 1 łyżka posiekanej naci pietruszki*

Selery umyć, oczyścić, opłukać, zetrzeć na tarce jarzynowej i udusić na maśle z dodatkiem małej ilości wody, po czym przetrzeć przez sito, przelewając wywarem. Mąkę rozmieszać ze śmietaną, wlać do zupy i zagotować. Przyprawić do smaku solą, dodać posiekaną zieleninę.

Podawać z kluskami francuskimi lub z grzankami.

Spis treści

WARZYWA ŹRÓDŁEM ZDROWIA I SIŁ	3
UPRAWA WARZYW MAŁO ZNANYCH	7
ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY KRZYŹOWYCH	7
Jarmuż	7
Brokuły włoskie	9
Kapusta pekińska	10
Brukselka	11
Rzeżucha ogrodowa	12
ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY ZŁOŻONYCH	13
Salata krucha	13
Głąbik krakowski	15
Endywia	15
Cykoria sałatowa	17
Skorzonera i salsefia	18
ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY BALDASZKOWATYCH	19
Pasternak	19
Seler naciowy	20
ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY PSIANKOWATYCH	21
Papryka słodka	21
Oberżyna, czyli baktażan	22
ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY DYNIOWATYCH	23
Kabaczek	23
ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY KOMOSOWATYCH	24
Boćwina	24
Szpinak nowozelandzki	25
ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY KOZŁKOWATYCH	26
Roszonka	26

ROŚLINY WARZYWNE Z RODZINY PORTULAKOWATYCH	28
Portulaka warzywna	28
 DOMOWA UPRAWA ZIELENIN	 28
 PRZECHOWYWANIE WARZYW	 29
Przechowywanie w lodówce	29
Przechowywanie w piwnicy	29
 OBRÓBKA KULINARNA WARZYW	 31
Obróbka wstępna	31
Obróbka cieplna	32
Gotowanie w parze	33
Gotowanie budyniów	33
Smażenie	33
Pieczenie	34
Wykończanie potraw – podprawianie	34
 POTRAWY Z WARZYW MAŁO ZNANYCH	 35
 SURÓWKI	 35
Surówka z papryki i pomidorów	36
Surówka z pasternaku i jabłek	36
Surówka z kardów z orzechami włoskimi	36
Surówka ze skorzonery i ogórka	37
Surówka z cykorii i borówek	37
Surówka z sałaty kruchej	38
Surówka z czarnej rzodkwi	38
Surówka z jarmużu	39
Surówka z brokułów	39
Surówka z bakłażanów	39
 SAŁATKI	 40
Sałatka ze szpinaku	40
Sałatka z boćwiny	41
Sałatka z pieczonej papryki	41
Sałatka węgierska z kabaczką	42
Sałatka z bakłażana i ryby wędzonej	42
Sałatka ze skorzonery	43
Sałatka z cykorii	43
Sałatka mieszana z brukselki	43
Sałatka z brokułów	44
 DRUGIE DANIA WARZYWNE	 44
Pierozki ze szpinakiem	44

Budyń ze szpinaku	45
Szpinak nowozelandzki w mlecznym sosie	45
Zapiekanka z boćwiny lub portulaki	46
Boćwina z wody	46
Boćwina zasmażana	47
Kabaczki smażone panierowane	47
Kabaczki zapiekane z grzybami	47
Kabaczki z wody	48
Bakłażany po gruzińsku	48
Bakłażany duszone	49
Bakłażany faszerowane	49
Papryka po włosku	49
Bigos z papryki	50
Papryka pieczona	50
Omlet z papryką	50
Kardy w cieście	51
Selery naciowe w śmietanie	51
Selery naciowe z wody	52
Skorzonera zapiekana	52
Skorzonera zapiekana w tygielkach	52
Skorzonera z wody	53
Cykoria po grecku	53
Cykoria pod beszamelem	54
Budyń z brukselki	54
Potrawka z brukselki	55
Brukselka zapiekana	55
Brokuły zapiekane	55
Brokuły duszone w śmietanie	56
Brokuły smażone w cieście	56
Kotleciki z jarmużu	57
Jarzynka z jarmużu	57
Dynia po mazursku	57
Dynia z ogórkami kwaszonymi	58
DRUGIE DANIA PÓLWARZYWNE	58
Potrawka	58
Gulasz na sposób wschodni	59
Papryka faszerowana wątróbkami drobiowymi	59
Ryba duszona w selerach	60
Zapiekanka z brokułów i dorsza wędzonego	60
Jarmuż z jajkami	61
Skorzonera w omlecie	61
Kabaczki faszerowane	62
Szparagi z jajkami na parze	62
Jajecznica z papryką	63
Warzywa zapiekane z makaronem	63

Rzodkiew faszerowana grzybami	64
Koszycki z czarnej rzodkwi	64
Zapiekanka jarosza	65
ZUPY	65
Wywar z warzyw	66
Wywar z kości	66
Zupa z brokułów zabieleną	66
Zupa z brokułów z ziemniakami	67
Zupa-krem z brokułów	67
Zupa z jarmużu „Julienne”	68
Kapuśniak z jarmużu	68
Zupa pekińska z wkładką	68
Zupa ze szparagów	69
Zupa z dyni z zacierkami	69
Zupa węgierska z papryki	70
Zupa z dyni z pomidorami	70
Zupa selerowa ze śmietaną	71

Cena zł 11,-

BIURO WSPÓŁPRACY Z KONSUMENTEM „OPINIA”



INFORMUJE

RADZI

