

z poradnika



lata

Marcin Szczygielski

KUCHNIA na ciężkie czasy

700

PRZEPISÓW I SPOSOBÓW
JAK NIEDROGO I DO SYTA
WYŻYWIĆ RODZINĘ W OKRESIE:

Kłopotów z domowym budżetem
Kryzysu gospodarczego
Działania wojennych
Zagrożenia terrorystycznego



Marcin Szczygielski

KUCHNIA na ciężkie czasy 700

PRZEPISÓW I SPOSOBÓW JAK NIEDROGO
I DO SYTA WYŻYWIĆ RODZINĘ W OKRESIE

**Kłopotów z domowym budżetem
Kryzysu gospodarczego
Działań wojennych
Zagrożenia terrorystycznego**

WARSZAWA 2011

z poradnika



latarnika

Projekt okładki, stron tytułowych i ilustracje
Marcin Szczygielski

Redakcja
Hanna Adamkowska

Korekta
Julia Żywczyk

© Copyright by Instytut Wydawniczy Latarnik, 2004

ISBN 978-83-60000-48-9

INSTYTUT WYDAWNICZY LATARNIK
IM. ZYGMUNTA KAŁUŻYŃSKIEGO
Warszawa, ul. Cypryjska 89
tel./fax 22 614 28 34
e-mail: latarnik@latarnik.com.pl

Zapraszamy do księgarni internetowej
www.latarnik.com.pl

Przystawka, czyli wstęp.....	11
Legenda	13
Podawanie potraw.....	14

KUCHNIA NA CIĘŻKIE CZASY

ŚNIADANIE

Domowy serek topiony.....	19
Kefir domowy.....	20
Grzanki wiosenne	20
Jajka faszerowane	21
Jajka po bretońsku.....	21
Omlet z resztkami.....	22
Salatka z grejfruta.....	23
Salatka z pomarańczy	23
Zupa migdałowa	24
Zupa kakaowa	24
Zupa „nic”	25
Zupa z chleba słodka	25
Chłodnik z porzeczek	26
Pieczyno i ciasta	27
Chleb żytni razowy.....	27
Chleb pszenny razowy	27
Bułki.....	28
Bułki maślane.....	29
Placek drożdżowy z kruszonką.....	30
Ciasto francuskie	30
Najprostsze ciastka	31

OBIAD

ZUPY

• Zupy lekkie •

Barszcz mrożony z botwinką.....	34
Botwinka	34
Chłodnik prawdziwy	35

Chłodnik litewski	35
Chłodnik w najprostszy sposób...36	
Chłodnik z porzeczek	37
Zupa poziomkowa z winem....37	
Zupa ze śliwek	38
Zupa witaminowa.....	38

• Zupy poważniejsze •

Żurek czysty	39
Żurek zabieleny	39
Żur	40
Barszcz czerwony czysty.....40	
Kwas buraczany	41
Zupa pomidorowa	41
Zupa wiosenna	42
Zupa jarzynowa bezmięsna....42	
Zupa jarzynowa purée.....43	
Zupa kminkowa	44
Zupa koperkowa	44
Zupa neapolitańska	45
Zupa ogórkowa.....	45
Zupa selerowa	46
Zupa krem z porów.....47	
Zupa z brukselki	47
Zupa z dyni na mleku	48
Zupa z groszku zielonego.....49	
Zupa kalia fiorowa	49
Zupa z marchwi	50
Zupa ziemniaczana.....	50

• Zupy solidne •

Zupa grochowa jarska.....	51
Grochówka wojskowa	52
Kapuśniak czysty	52
Krupnik polski.....	53
Parzybroda	54

• Dodatki do zup •

Makaron.....	54
Kluski kładzione do rosółu55	
Lane kluski	55
Łazanki	55
Grzanki do zupy	56

• Jak spożytkować

mięso i warzywa z zupy •

Mięso z rosółu	56
Sztuka mięsa odsmażana	57
Sztuka mięsa duszona.....	57
Sztuka mięsa po wiejsku.....57	
Sztuka mięsa po prowansalsku57	
Sztuka mięsa à la Grecy	58
Sztuka mięsa zapiekana.....	58
Forszmałk ze sztuki mięsa	58
Krokiety ze sztuki mięsa.....	59
Bigosik z mięsa rosółowego ...59	
Salatka ze sztuki mięsa	59
Włoszczyzna z rosółu	60
Salatka mieszana	60
Krokiety	60
Galaretka mięsna	61

• Potrawy jednogarnkowe •

Zupa „dziadówka”	62
Barszcz ukraiński prawdziwy ...63	
Zupa z dyni po węgiersku.....64	
Zapiekanka Irish Stew.....	64

SOSY

• Sosy gorące •

Sos polski	67
Sos pomidorowy	68
Sos pomidorowy błyskawiczny....68	
Sos chrzanowy.....	69

Sos pieczarkowy	69	Sałaty, sałatki i surówki	88	Fasolka na kwaśno	102
Sos grzybowy	70	Sałata wiosenna	89	Fasolka na kwaśno w sosie ...	102
Sos korniszonowy	70	Sałata z liści szczawiu, szpinaku lub rzodkiewki	89	Fasolka na grzankach	103
Sos cebulowy słodko-kwaśny ...	71	Sałata z młodych cebulek	89	Fasolka po francusku	103
Sos szczawiowy	72	Sałatka z pędów chmielu	90	Kotlety z fasoli	104
Sos kaparowy	72	Sałata z portulaki	90	Kabaczki à la szparagi	104
Sos koperkowy błyskawiczny ...	73	Sałata z mleczu	90	Kabaczki pod beszamelem ...	105
Sos kalafiorowy	73	Sałata z rzeżuchy	91	Kabaczki faszerowane pomidorami	105
Sos Picant	74	Sałata z cykorii	91	Kabaczki faszerowane mięsem ..	106
Sos biały cytrynowy	74	Sałata afrykańska	92	Kabaczki na zimno	106
Sos beszamelowy	75	Surówka z kiszanej kapusty z kminkiem	92	Kala fior „au gratin”	107
Sos holenderski	75	Surówka z kapusty kiszanej w zaprawie pomidorowej	93	Kala fior po włosku	107
Sos Bearnaise	76	Sałatka jarzynowa do mięs	93	Kala fior po francusku	108
• Sosy zimne •		Wiosenna sałatka z jajkami ...	94	Kala fior wiosenny	108
Ćwikła	76	Surówka z białej kapusty cukrowej	94	Kalarepka nadziewana	109
Majonez	77	Surówka z czerwonej kapusty ...	95	Kalarepka na rosole	109
Ketchup ostry	77	Surówka z kapusty włoskiej w za- prawie śmietanowej	95	Kalarepka duszona	110
Ketchup w inny sposób	78	Sałatka z kapusty włoskiej z ogórkiem	96	Kalarepka po francusku	110
Musztarda francuska	78	Surówka z marchewki	96	Kapusta faszerowana jarska ..	111
Sos musztardowy	79	Surówka z selera i jabłek	97	Gołąbki	112
Sos tatarski	79	Bakłażan na grzance	97	Kapusta duszona	113
Sos paryski	80	Brukselka gotowana w wodzie ...	98	Kapusta pod beszamelem ...	114
Sos chrzanowy zimny	81	Brukselka duszona w sosie ...	99	Kapusta z jabłkami	114
Sos śledziowy na zimno	81	Buraczki ze śmietaną	99	Kotlety z kapusty	115
Sos Ravigote	82	Buraczki drugim sposobem ...	100	Bigos lekki	115
Sos Remoulade	82	Dynia zamiast kotletów	100	Opiekanki z grochu	116
Powidełko pomidorowe	82	Dynia duszona	101	Sznycelki z ryżu i grochu	117
LEKKIE DANIA OBIADOWE		Dynia na kwaśno	101	Kolby kukurydzy z masłem ...	118
Krokiety z jajek	84			Kaszka kukurydziana	118
Kotlety z jajek	84			Kukurydza w ziarnach	118
Sznycele z jajek	85			Młode kolby kukurydzy zamiast ziemniaków	118
Kotlety z ryżu	85			Kukurydza marynowana	119
Ryż z resztkami	85			Marchewka z groszkiem	119
• Potrawy z warzyw •					
Warzywa	86				

Marchew w cieście	119	Ziemniaki po nelsonsku	141	Makaron z resztkami.....	160
Ogórki nadziewane	120	Ziemniaki z szynką.....	141	Makaron z resztkami	
Ogórki w sosie	121	Kotlety z ziemniaków	142	i jarzynami.....	160
Papryka nadziewana na zimno..	121	Krokiety z ziemniaków	142	Makaron z łososiem	161
Papryka faszerowana	122	Krokiety z ziemniaków (2)....	143	Makaron z jabłkami	162
Pasternak duszony	123	Bliny z ziemniaków	143	Lasagne z szynki lub resztek...	162
Pasternak na chrupko	123	Ciasto z ziemniaków	144	• Pierogi •	
Pomidory duszone	124	Placek z ziemniaków	145	Ciasto na pierogi	165
Pomidory nadziewane	124	Omlet z ziemniaków.....	145	Pierogi z mięsem.....	165
Pomidory pieczone.....	125	Kulki z jajek i ziemniaków...145		Pierogi z ziemniakami i serem..	166
Pomidory w cieście	125	Kulki mięsno-ziemniaczane..146		Pierogi z kapustą.....	167
Pomidory smażone.....	126	Kluski i kopytka z ziemniaków..146		Pierozki z rybą	167
Pory z wody.....	126	Pyzy ziemniaczane.....	147	Pierogi z kaszą i serem.....	168
Salatka z pora	127	Ziemniaki á la duchesse	147	Pierogi leniwe.....	168
Purée z rzepy	127	Suflet z ziemniaków	148	Pierogi z ciasta ziemniaczanego...	169
Rzepa z masłem	128	Pasztet z ziemniaków	148	• Potrawy z ryb •	
Rzepa z mięsem	128	Pasztet z ziemniaków (2).....	149	Karp, karaś lub okonie.....	172
Rzepa zapiekana	128	Ziemniaki na słodko.....	149	Szczupak z cebulą.....	172
Rzepa pieczona.....	129	Ziemniaki z jabłkami.....	150	Lin z kapustą.....	173
Rzepa faszerowana.....	129	Potrawa jarzynowa.....	150	Lin z ziemniakami.....	174
Rzodkiewka duszona	130	Jarzyny po szwajcarsku.....	151	Okonie z jajkami	174
Soja	131	Risotto jarskie	151	Kotlety rybne.....	175
Kotlety sojowe.....	132	• Potrawy z grzybów •		Węgorz	175
Kluski sojowe	132	Grzyby.....	154	Węgorz w galarecie.....	176
Szparagi w kokilkach	133	Borowiki nadziewane i smażone..155		Węgorz pieczony.....	176
Szparagi w sosie.....	134	Maślaki duszone w śmietanie..155		Łosoś	176
Szpinak po angielsku	135	Podpieńki duszone z kapustą..156		Śledzie smażone	177
Szpinak w śmietanie	135	Rydze.....	156	Śledzie zapiekane z ziemniakami..177	
Szpinak z jajkami	136	SOLIDNE DANIA OBIADOWE		Kotlety śledziowe	178
Szpinak ze szczawiem	136	• Makarony •		Kotlety śledziowe z jajkami .178	
Ziemniaki na kwaśno	138	Makaron po chłopsku.....	157	Paszteciki śledziowe.....	179
Ziemniaki po szwajcarsku....	139	Kluski alzackie.....	157	Śledzie z ziemniakami	
Ziemniaki z parmezanem.....	139	Kluski włoskie	158	w majonezie.....	179
Ziemniaki ze śmietaną.....	140	Makaron po francusku	158	• Potrawy mięsne •	
Gulasz ziemniaczany.....	140	Makaron po mediolańsku	159	Jak poznać dobre mięso?	180

DRÓB	
Potrawka z kurczaka w zielonym sosie.....	183
Potrawka z kurczaka w agrestie...183	
Kotlety z piersi kurczaka i warzyw	184
Ragôut z podrobów.....	184
Potrawka z podr. z grzybami...185	
Gulasz z żołądków drobiowych..186	
Szytki drobiowe faszerowane..187	
7 obiadów z jednej gęsi.....	187
WOŁOWINA	
Gulasz wołowy.....	188
Nelsonki.....	189
Wątróbka wołowa pieczona..190	
CIEŁĘCINA	
Cielęcina duszona z kapustą...191	
Cielęcina duszona z marchewką...191	
Potrawka cielęca z warzywami..192	
Potrawka z wątróbki cielęcej..193	
Wątróbka cielęca z jabłkami..193	
Wątróbka cielęca duszona ze śmietaną	194
Wątróbka cielęca smażona po wiedeńsku.....	194
WIEPRZOWINA	
Boczek duszony z kalarepą..195	
KRÓLIK	
„Civet de lièvre” z królika...196	
Potrawka z królika po węgiersku.....	196
Klopsy z królika z sosem kaparowym.....	197
Knedelki z królika do rosółu lub potrawki	198

Krokiety z królika	198
--------------------------	-----

DZICZYŻNA

Dziczyzna	199
Marynata do dziczyzny	199
Comber jeleni ze śmietaną...200	
Zrazy z jelenia	200
Filet z jelenia	200
Dzikie gęsi	201
Dzikie gęsi i cyranki duszone..201	
Kuropatwy i jarzabki	201

KOLACJE

Kanapki	204
Kanapki pasztecikowe	204
Pasta sałatkowa z szynką205	
Pasta z piklinga.....	205
Pasta śledziowa	206
Pasta sałatkowa z szynką206	
Masło à la maitré d’hotel ...207	
Masło różowe	207
Masło musztardowe.....	207
Masło czosnkowe	207
Naleśniki.....	209
Masa migdałowa do naleśników...210	
Masa serowa do naleśników...210	
Placek jajeczny z kalafiorem..211	
Pudding wiosenny	211
Pudding grzybowy.....	212
Nóżki w galarecie	212
Galareta mięsna łatwa.....213	
Ryba w galarecie.....	214
Sałatka rybna	215
Marynata ze szczupaka.....216	
Marynata z węgorza.....216	
Sałatka śledziowo-ziemniaczana	217

Paszteciki z jajecznicy	217
Sałatka z suszonych owoców...218	
Kwas chlebowy	218

MENU ŚWIĄTECZNE

• Boże Narodzenie •

Wigilia.....	221
Cztery niedrogie warianty menu wigilijnego.....	221
Barszcz wigilijny czysty	223
Zupa rybna wigilijna	224
Kapusta wigilijna	224
Śledź wigilijny	225
Karp na szaro.....	225
Karp po polsku.....	226
Karp w galarecie	227
Krażki rybne z chrzanem.....228	
Wigilijny mak z łamańcami...229	
Kluski z makiem.....	229
Kutia.....	230
Piernik łatwy	230
Piernik oszczędny	231

• Wielkanoc •

Menu wielkanocne	232
Wielkanocne mazurki	233
Mazurek cytrynowy	234
Mazurek czekoladowy.....	234
Mazurek marcepanowy	235
Mazurek z orzechów	235
Baba wielkanocna łatwa	236
Baba wielkanocna oszczędna ...237	
Wielkanocny deser migdałowy...238	
Baba wielkanocna na proszku...238	
Faworki	239
Tort biszkoptowy	239
Masa kawowa do tortów.....	240

Masa czekoladowa do tortów..	240
Tort kruchy.....	241
Masa do tortu kruchego.....	241
Polewa czekoladowa do tortu..	242
Tort trójkolorowy.....	242
Tort makaronikowy.....	243
Tort z orzechów laskowych..	243
Tort hiszpański.....	244
Krem do dekorowania tortu..	244

W OBLICZU KRYZYSU

GOSPODARKA DOMOWA W CIĘŻKICH CZASACH

Gospodarka domowa na wypadek wojny lub ataków terrorystycznych.....	246
Kawa zbożowa.....	248
Herbata.....	249
Przechowywanie jajek.....	249
Przechowywanie masła.....	250
Przechowywanie ziemniaków...	251
Cukier.....	251
Chleb.....	251
Chleb z ziemniakami.....	252
Chleb z grochem.....	252
Suchary.....	253
Ocet.....	253
Drożdże.....	254
Marmolada z buraków, marchwi lub dyni.....	254
Pasztet do smarowania.....	255
• Przechowywanie warzyw •	
Warzywa suszone.....	256
Ziemniaki suszone.....	257

Marchew, pietruszka i inne warzywa korzeniowe suszone...	257
Fasolka strączkowa suszona...	257
Groszek zielony suszony.....	258
Kalafior suszony.....	258
Cebula suszona.....	258
Pomidory suszone.....	258
Szpinak suszony.....	259
Szczaw suszony.....	259
Koper suszony.....	259
Natka pietruszki suszona....	259
Majeranek suszony.....	260
Zioła suszone.....	260
Grzyby suszone.....	260
• Marynaty i konserwy •	
Korniszony w occie.....	260
Ogórki kiszone w najprostszy sposób.....	261
Kapusta kiszona do natych- miastowego użytku.....	261
Kapusta parzona kiszona do przechowywania.....	262
Grzyby marynowane.....	262
Pomidory w soli.....	263
• Przechowywanie owoców •	
Jabłka i gruszki.....	264
Śliwki i wiśnie.....	265
• Przechowywanie mięsa •	
Konserwowanie i przechowywanie mięsa oraz jego przetworów...	265
Sztuka mięsa.....	266
Bigos.....	266
Mięso peklowane.....	266
Polędwica i pieczeń.....	267
Szynka.....	267

Drób.....	268
Ryby.....	268
Pasztety.....	268
Pasztet cielęcy do konserwy.	269
Domowy wyrób kielbas i wędlin...	269
Kielbasa krakowska.....	270
Kielbasa zwykła.....	270
Kielbasa do smażenia.....	271
Kielbasa krakowska gotowana...	271
Kielbasa krakowska wędzona....	271
Serdelki.....	272
Parówki.....	272
Biała kielbasa smażona.....	272
Kielbasa gęsia.....	272
Szynka.....	273
Wędzenie kielbas i wędlin...	273

WINA DOMOWE

Klarowanie wina.....	274
Wino z berberysu.....	276
Wino z chabrów.....	276
Wino z czarnych jagód.....	277
Wino z czarnych porzeczek..	277
Wino z jabłek.....	278
Wino z jałowca.....	279
Wino z porzeczek.....	279
Wino z porzeczek sposobem błyskawicznym.....	280
Wino z porzeczek w najprostszy sposób.....	280
Wino z rabarbaru.....	281
Wino z wiśni.....	282
Wino z winogron.....	282
Wino z ciemnych winogron..	283

PORADY DOMOWE

Garść porad praktycznych...	284
-----------------------------	-----



Moja babcia Genowefa Racz, Łódź, 1928 rok.



Przystawka, czyli wstęp

Kuchnia na ciężkie czasy to poradnik i kryzysowa książka kucharska zarazem. Znajdziecie tu przepisy i sposoby na lepsze życie w czasach kłopotów z domowym budżetem, w wypadku załamania gospodarki, a nawet zagrożenia wojennego czy terrorystycznego. Pierwsza część książki – *Kuchnia na ciężkie czasy* – umożliwia przygotowanie pełnowartościowych, zdrowych posiłków tanim, prostym, najbardziej ekonomicznym sposobem i zawiera setki przepisów na różnorodne dania z warzyw i mięsa, a także zupy i potrawy jednogarnkowe. Dania z *Kuchni na ciężkie czasy* nie zawierają konserwantów, półproduktów i używamy do nich najprostszycy, tradycyjnych składników, tak jak robiły to nasze babki i prababki. Oprócz kuchni codziennej znajdziecie tu także serię wariantów menu na święta Bożego Narodzenia oraz Wielkanocy, dziesiątki sposobów konserwowania i przechowywania produktów spożywczych, a także pomysły na radzenie sobie z domowymi niedogodnościami. Rozdział *W obliczu kryzysu* w znacznej mierze oparty

został na doświadczeniach polskich gospodyń domowych z pierwszej połowy 1939 roku. Choć od tego czasu minęło już ponad sześćdziesiąt lat, te sposoby radzenia sobie w sytuacji nadzwyczajnej w znacznej mierze zachowały swoją przydatność. I to nie tylko w przypadku wojny, ale także ataku terrorystycznego, który mógłby sparaliżować życie i handel spożywczy, a nawet postawić nas w obliczu przymusowej kwarantanny w naszych domach w sytuacji ataku chemicznego. Przepisy i sposoby zawarte w części *W obliczu kryzysu* nie dotyczą tylko metod przetrwania w sytuacji rozwoju działań wojennych za progiem, ale przede wszystkim doradzają, jak możemy się do takiej ewentualności przygotować.

Wszystkie przepisy i porady zaczerpnałem z notatek i kuchennego archiwum mojej babci Genowefy Raczyńskiej, której całe życie przypadło na „ciężkie czasy”. Urodziła się w 1912 roku. Jako jedno z sześciorga dzieci niezamożnej rodziny w robotniczej Łodzi nie miała szczęśliwego dzieciństwa. W domu

nigdy się nie przelewało, prababka była do-
 syć szorstka, trzymała potomstwo żelazną
 ręką, a w dodatku cała rodzina mieszkała
 w jednopokojowym mieszkaniu. W latach
 30. w życiu mojej babci nastąpił krótki okres
 dostatku, gdy wyszła za mojego dziadka, ale
 wybuchła wojna i „ciężkie czasy” znowu się
 zaczęły. Tuż po wojnie Genowefa z jedną
 walizką w rękę i małym dzieckiem wyru-
 szyła na podbój ziem odzyskanych. Dziad-
 kowi udało się uciec z radzieckiej niewoli,
 połączyli się i zamieszkali w niedużym, opa-
 lanym węglem mieszkaniu w jednej z po-
 niemieckich kamienic Szczecina. Zaczęła
 się komuna, a „ciężkie czasy” trwały. Moja
 babcia, zaprawiona w bojach, radziła sobie
 świetnie. Gdyby kolejkowicze Szczecina za-
 łożyli wówczas związek zawodowy, z pewno-
 ścią zostałaby jego prezesem – zawsze wie-
 działa, co i gdzie „rzuć”, a listę szczeciń-
 skich sklepów miała w małym palcu. Sta-
 wała do boju o kawałek schabu czy papier
 toaletowy w środku nocy, uzbrojona tylko
 w siatkę, grube okulary w rogowej oprawie,
 – całe 150 cm wzrostu i niezłomnego ducha.
 Bez zmrużenia oka zносиła mróz, deszcz
 i wiatr, a gdy tylko magiczne wrota mięsnego
 sezamu stawały otworem, rzucała się do lady
 ramię w ramię z najsilniejszymi, nie bacząc
 na rany i realne zagrożenie stratowaniem.

Triumfowała, wracając do domu z kawał-
 kiem mięsa i szynką w puszcze pod pachą.

Choć moja babcia właściwie nigdy nie
 pracowała zawodowo, to jednak była jedną
 z najciężej pracujących osób, jakie kiedy-
 kolwiek poznałem. Szyła, haftowała, robiła
 koronki, uprawiała ogród, w którym rosły
 warzywa, zioła i owoce, wychowywała dzie-
 ci i przede wszystkim gotowała. W gotowa-
 niu była mistrzynią równie niepokonaną
 jak w kolejkowych bojach. Ciasta rosły jej
 bez drożdży, najtwardsze kawałki wołowiny
 rozplływały się pod jej wzrokiem, warzywa
 same wskakiwały do garnków, a weki trzy-
 mały się nienaruszone latami. Całe życie
 żywiła się tylko tym, co sama ugotowała,
 a odeszła w wieku 90 lat w pełni sił i to jest
 chyba najlepszą rekomendacją jej kuchni.
 Po mojej babci pozostało kilka drobiazgów,
 filiżanki, pudełko zdjęć i ogromna szuflada
 kuchennego kredensu po brzegi wypełnio-
 na kulinarnymi przepisami. Ich lwia część
 pochodzi sprzed wojny, a sporo z XIX wie-
 ku. Niektóre wycięto z dawnych pism ko-
 bięcych, których tytułów nikt już dziś nie
 pamięta, większość jednak jest autorstwa
 mojej babci, jej koleżanek i sąsiadek. Jedna
 z teczek z babcinego archiwum nosiła tytuł
Na ciężkie czasy. Jej zawartość trzymacie te-
 raz w rękach.

Legenda



- oznacza produkty, które należy stosować w ściśle określonych proporcjach. Wszystkie miary i objętości produktów są ujednolicone i opisane w maksymalnie przystępny, obrazowy sposób. Ilości masła, które często pojawia się jako składnik potraw, podane są w kostkach - **1 kostka = 20 dag**.

Pamiętajcie, że masło na ogół można zastępować tłuszczami roślinnymi!

Objętości płynów i produktów sypkich najczęściej podawane są w szklankach - **1 szklanka = 250 ml**. Dla ułatwienia dodam, że szklanka cukru to około 20 dag, a szklanka mąki to 17 dag. Objętości ryżu podawane są w torebkach, bo w ten sposób teraz najczęściej ryż jest sprzedawany. Mowa oczywiście o przezroczystych torebkach, w których ryż wrzuca się do wody. **1 torebka = 10 dag**. Objętości niektórych przypraw czy dodatków takich jak np. mąka, podawane są w łyżkach - „łyżka” oznacza zwykłą łyżkę do zupy, a „łyżeczka” - łyżeczkę do herbaty.



- tym symbolem oznaczone są te składniki, które dodajemy do potrawy „na oko”, czyli według osobistego smaku i gustu, np. sól, pieprz czy zieleninę do zupy



15 porad dotyczących podawania potraw

Na co dzień moja babcia nie trzymała się z żelazną konsekwencją zamieszczonych poniżej rad. Obiad zazwyczaj podawała podzielony na porcje już na talerzach – prawdopodobnie po to, aby mieć pewność, że każde z nas zje dokładnie tyle, ile ona by sobie życzyła, a nie tyle, ile miałby ochotę. To zresztą charakterystyczna cecha wszystkich babć pod słońcem – podając obiad wnukowi wyznają na ogół zasadę jeden do jednego, czyli waga posiłku równa się wadze dziecka. Pamiętam, że kiedyś wmusiła we mnie dwanaście knedli ze śliwkami,

z których każdy był wielkości mojej pięści. Choć knedle były przepyszne, już po czwartym zacząłem płakać rzewnymi łzami. Mimo to babcia swój cel osiągnęła. Było to podczas wakacji, mieszkałem u niej wtedy przez cały miesiąc. Kiedy moja mama po mnie przyjechała, prawie zemdląła, zobaczywszy średnich rozmiarów wieloryba, w którego zamieniło się jej dziecko. Jednak pomimo swoich bestialskich praktyk babcia starannie przechowała spis poniższych porad i stosowała go przy każdej większej rodzinnej okazji kulinarnej.

Każda potrawa, aby dobrze smakowała, musi być ładnie podana. Nawet skromny obiad może zyskać rangę odświętnej biesiady, jeśli podamy go w odpowiedni i estetyczny sposób. Wiele zależy od naszej fantazji, ale istnieją także pewne utarte kanony:

1. Sztukę mięsa podaje się na długim półmisku. Mięso kroi się w plastry niezbyt cienkie, zawsze w poprzek włókien. Z jednej strony wykłada się całe ziemniaki prosto z wody i posypuje się je siekaną zieleniną. Brzegi półmiska przybiera się włoszczyzną krojoną karbowanym nożem. Mięso należy połać paroma łyżkami rosółu.

2. Pieczeń wołową i polędwicę kroi się w plastry średniej grubości i układa się je po jednej stronie półmiska, a po drugiej jarzyny. Jeżeli półmisek jest szeroki, można mięso ułożyć na środku, a jarzyny dać po bokach.

3. Wszelkie potrawy układa się na głębokich okrągłych półmiskach, uważając, aby kości nie sterczały, bo to wygląda nieapetycznie. Każdy kawałek trzeba gładką stroną obrócić do wierzchu.

4. Sznyce i befsztyki umieszcza się jeden za drugim tak, aby każdy był o poprzedni oparty jedną stroną. Po drugiej układa się różne jarzyny, ziemniaki, chrzan czy ćwikłę w małych kokilkach, etc.

5. Wszelkie kotlety podaje się na półmisku okrągłym. W środku jarzyny, np. groszek, dużoną marchewkę, ziemniaki, szpinak etc. stożkowato, a kotlety dokoła, jeden obok drugiego, w kształcie wieńca.

6. Pieczeń cielęcą kroi się cienko i układa tak, aby z powrotem utworzyła całość.

7. Drób większy: indyki, gęsi, kapłony etc. po pokrojeniu w niewielkie kawałki układa się z powrotem w całość. Pokrojone kaczki i kury układa się zawsze skórką do wierzchu. Kurczęta duże kroi się w ćwiartki, mniejsze na połówki i kładzie na półmisku owalnym jedną połówkę za drugą lub składa się połówki do siebie. Przybiera się zieloną sałatą.

8. Kielbasy na gorąco zawsze podaje się na półmiskach okrągłych.

9. Jarzyny, jeśli służą jako dodatek do mięs, podaje się w salaterkach, a jeśli mają stanowić oddzielne danie, należy je zρέcznie ułożyć na półmisku okrągłym.

10. Paszteciki układa się na półmisku okrągłym, na którym uprzednio umieszcza się złożoną serwetę i przybiera się całość gałązkami zielonej pietruszki lub koperku.

11. Kompoty i sałaty należy podawać w salaterkach szklanych.

12. Desery i lody na półmiskach okrągłych.

13. Inne rodzaje mięs kroi się cieniutko, zawsze w poprzek włókien, i podaje na półmiskach okrągłych. Przybiera się jajami na twardo, podzielonymi na zgrabne części, ogórkami, pomidorami, zieleniną, galaretką z sosu etc.

14. Śledzie podaje się bez ości, pokrojone w ukośne dzwonka i ułożone tak, aby tworzyły całość – przybiera się je zielenią, piklami, jajkiem na twardo, kaparami, cytryną etc. Podawać je należy na wąskich szklanych półmiskach. Ładnie wyglądają też śledzie pokrojone w dzwonka bez łebków i ogonków z wykałaczką wetkniętą w każdy kawałek, za którą łatwo jest je ująć.

15. Sardynki, grzybki, pikle etc. marynaty stawia się w otwartych puszkach na talerzykach przybranych zieleniną lub wyrzuca do niewielkich szklanych miseczek.

Zawsze należy pamiętać, aby nie nakładać zbyt dużo, bo to wygląda nieestetycznie. Lepiej jest podać potrawę rozłożoną na dwóch półmiskach lub dołożyć później. Brzegi półmisków powinny być odkryte i przybrane sałata, gałązkami pietruszki, jarmużu etc. Półmiski przed użyciem należy dobrze rozgrzać, po nałożeniu potrawy przykryć kloszem blaszanym lub wstawić do ciepłego piekarnika i pozostawić w ciepłe, aż do chwili podania.

Równie ważne jak ułożenie potraw na talerzach i półmiskach jest odpowiednie przybranie stołu, które zależy wyłącznie od naszego gustu i pomysłowości.



**Kuchnia
na ciężkie czasy**



Przepisy zamieszczone w tej części książki w całości pochodzą z notatek mojej babci. Dania, które możemy przyrządzić według tych receptur, są proste, smaczne, a składniki tanie i niebyt wymyślne. Do ich przygotowania nie musimy używać żadnych półproduktów i każdą potrawę możemy wykonać od podstaw – np. żur do barszczu białego, zakwas chlebowy, kwas buraczany, ćwikłę etc. Jednak wszędzie tam, gdzie było to możliwe, starałem się dodać opcjonalnie gotowy ekwiwalent, np. kostki rosółowe czy koncentrat pomidorowy. Większość dań przygotowywana jest z niewielką ilością masła i mąki, które choć stanowią zazwyczaj jedynie dodatek, nie należą do najzdrowszych elementów diety. Pamiętajcie, że z zasmażek możemy na ogół zrezygnować lub zastąpić masło tłuszczem roślinnym. Potrawy zostały pogrupowa-

ne w trzy podstawowe działy: śniadania, obiady i kolacje. Oczywiście jest to podział umowny i jeśli ktoś miałby ochotę zjeść na śniadanie np. dziadówkę nikt i nic (poza zdrowym rozsądkiem) nie może mu tego zabronić. Niektóre rozdziały i podrozdziały otwierają krótkie wierszyki. Powstały na cześć mojej babci, której skłonność do wątpliwej poezji była szeroko znana w naszej rodzinie. Szczególnie jeden utwór, namiętnie prezentowany przez babcię podczas nieco zakrapianych rodzinnych uroczystości, budził szaloną zgrozę moich ciotek. Zaczynał się od słów „Miała babcia Mikołajka” – reszty nie śmiem tu przytoczyć. Żywię głęboką nadzieję, iż była to tradycyjna poezja ludowa, a nie produkcja autorska. Choć, biorąc pod uwagę moją genetyczną skłonność do częstochowskich rymów, nie mam pewności...

ŚNIADANIE

■ Domowy serek topiony z kminkiem



1/2 kg suchego twarogu
1/4 szklanki słodkiej śmietany
1 łyżeczka masła
1/3 łyżeczki kminku



szczypta sody oczyszczonej
sól

Twaróg starannie rozkruszamy, dodajemy sody, mieszamy i wsypujemy do kamionkowego naczynia. Naczynie przykrywamy i odstawiamy na 5–6 dni w temperaturze pokojowej, aż ser zrobi się ciągnący i śliski. Roztopiamy w rondelku masło, przekładamy ser i podgrzewamy, mieszając cały czas, aż utworzy się jednolita, gładka masa. Dodajemy śmietankę, kminek, mieszamy i zasmażamy razem, po czym wykładamy do salaterki lub miseczki. Używamy do smarowania kanapek. W lodówce może stać przez tydzień.

W identyczny sposób możemy otrzymać serki o dowolnych smakach, dodając zamiast kminku inne przyprawy – pieprz, paprykę – lub siekane warzywa – świeżą paprykę, ogórki, cebulę, czosnek.

Domowe serki topione mogą być także doskonałą podstawą do zawieszistych sosów makaronowych – wystarczy je tylko pod smażyć na patelni i rozrzedzić śmietaną. Na przykład przygotowując sos do makaronu à la carbonara możemy użyć serka topionego z pieprzem lub czosnkiem, który pod smażamy na drobno pokrojonym boczkem, rozprowadzamy śmietaną, następnie w tym samym rondlu mieszamy z ugotowanym grubym makaronem, a podając posypujemy parmezanem.



■ Kefir domowy

- 1 litr mleka wiejskiego
- 2 łyżki kwaśnej śmietany

Mleko zlewamy do butelki, dodajemy śmietanę, butelkę zakorkowujemy i wstrząsamy. Stawiamy na sześć godzin w ciepłym miejscu. Przez ten czas jeszcze kilkakrotnie potrząsamy butelką, a gdy minie sześć godzin, wstawiamy ją do lodówki. Po upływie kolejnej godziny kefir jest gotowy do picia.

Otrzymany tym sposobem kefir jest musujący, kwaskowy i znakomicie regulujący trawienie. Aby otrzymać następną porcję, nie musimy już dodawać śmietany – wystarczy wlać następną porcję mleka do poprzednio używanej butelki – zakwaszenie odbędzie się przy pomocy pozostałych na jej ściankach resztek kefiru. Jednak za trzecim razem trzeba butelkę wymyć i wyparzyć wrzątkiem, bo zbyt stary kefir nadaje mleku ostry i gorzkawy smak.

■ Grzanki wiosenne



- 1 bułka paryska lub bagietka
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- bułka tarta
- masło lub inny tłuszcz do smażenia
- ser żółty
- szparagi, por lub młoda fasolka szparagowa
- szczypiorek, sól

Bułkę kroimy na kromki. Każdą z nich maczamy w mleku, następnie w roztrzepanym jajku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na złoty kolor na patelni. Na usmażone grzanki układamy zgrabne kopczyki z obgotowanych szparagów, obgotowanego pora albo ugotowanej

młodej fasolki szparagowej. Solimy, posypujemy posiekanym szczypiorkiem i startym żółtym serem. Układamy grzanki na natłuszczonej blasze lub w naczyniu żaroodpornym i zapiekamy w gorącym piekarniku w temperaturze 170–200 stopni na złoty kolor. Do tak przygotowanych grzanek możemy użyć także innych warzyw – pomidorów, kalafiora, brokułów, a także wędlin.

■ Jajka faszerowane



8 jajek

6 grzybków suszonych

1 kawałek ryby (wędzonej, gotowanej, może być gotowana na parze kostka filetowa etc.)

1 cebula



sól, pieprz, masło, oliwa, bułka tarta

Grzybki gotujemy w małej ilości wody, następnie siekamy drobno lub miksujemy. Mięso z ryby także szatkujemy i łączymy z grzybami. Dodajemy poszatkwoną cebulę i całość zasmażamy na maśle lub oliwie. Sześć jajek gotujemy na twardo. Po ugotowaniu zlewamy zimną wodą i bardzo starannie dzielimy skorupki na pół tak, by się nie pokruszyły. Jajka wyjmujemy, siekamy drobno i łączymy z grzybami i rybą. Solimy, pieprzymy, wbijamy jeszcze dwa surowe jajka i bardzo dokładnie mieszamy. Nadziewamy farszem skorupki jaj, a jego resztę układamy wokół nich na półmisku i obsypujemy bułką tartą, zrumienioną na maśle.

■ Jajka po bretońsku



5 cebul

1 łyżka mąki

1/4 szklanki bulionu

1/4 szklanki śmietany



jajka na twardo
sól, pieprz

Cebulę obieramy z łusek, szatkujemy drobno i zasmażamy na maśle na złoty kolor, pilnując by się nie przypaliła. Miękką cebulę przecieramy albo miksujemy, oprószamy 1 łyżką mąki, przyprawiamy, zasmażamy lekko i rozprowadzamy bulionem i śmietaną. Zagotowujemy mieszając i odstawiamy z ognia. Jeśli ktoś woli, aby sos był bardziej gęsty, może go zaciągnąć jeszcze jednym lub dwoma surowymi żółtkami. Ugotowane na twardo jajka obieramy ze skorupki, przekrawamy wzdłuż, układamy na półmisku i oblewamy sosem.

■ Omlet z resztkami



6 jajek
resztki pieczeni, pieczonego kurczaka lub 5 plasterków szynki
1 łyżka masła
1 szklanka mleka
2/3 szklanki mąki
sól



Przyrządzamy ciasto omletowe z czterech jajek, pół szklanki mąki i 2/3 szklanki mleka. Solimy do smaku i smażymy spory omlet na dużej patelni lub dwa omlety na patelni mniejszej. Kroimy usmażony omlet na cztery, mniejszy na dwie części, nakładamy drobno posiekane mięso lub szynkę, zawijamy i układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym tłuszczem. Z łyżki masła, reszty mleka, dwóch pozostałych jajek i dwóch łyżek mąki przygotowujemy płynną, lecz gęstą masę, którą polewamy kawałki omletu w formie. Z wierzchu posypujemy posiekanymi drobno kawałkami mięsa lub szynki. Wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (150 stopni), a gdy dobrze się wypieczę i przyrumieni, podajemy na stół w tym samym naczyniu, w którym się piekło.

Taki omlet można przyrządzić także z innymi rodzajami wędlin, a także pieczarkami, kurkami czy wręcz pozostałymi z obiadu resztkami duszonych warzyw – wtedy wierzch posypujemy lekko podsmażoną cebulą lub tartym żółtym serem albo parmezanem.

■ Sałatka z grejfruta i owoców egzotycznych



- 1 duży dojrzały grejfrut
- 2 banany
- 2 duże jabłka
- 2 mandarynki
- 2 pomarańcze
- 8 czerwonych wiśni (truskawek lub malin)
- 1/4 szklanki cukru pudru
- 1/4 szklanki siekanych orzechów włoskich
- 1/2 szklanki deserowego wina (opcjonalnie)

Grejfrut myjemy dokładnie i przekrawamy w poprzek ostrym nożem. Wybieramy ostrożnie dzwonka miąższu. Miseczki ze skórki nacinamy na obrzeżach w ząbki. Mięksiz kroimy w kostkę. Pomarańcze, banany, mandarynki myjemy, obieramy ze skórki, odrzucamy pestki i także kroimy w kostkę. Drylujemy wiśnie, jabłka obieramy i kroimy w paseczki. Owoce łączymy, mieszając delikatnie, dosypujemy cukier i orzechy. Dodajemy wino i nakładamy do misek z grejfruta, ustawionych na okrągłych, płaskich szklanych naczyniach. Resztę owoców, które nie zmieściły się w skórkach grapefruita, układamy wianuszkiem wokół misek. Ta sałatka może mieć wiele wariantów w zależności od fantazji kucharza. Można dowolnie dobierać owoce (melon, czereśnie, gruszki etc.) i przybrać wszystko np. bitą śmietaną czy lodami.

■ Sałatka z pomarańczy



- 4 dojrzałe słodkie pomarańcze
- 1/4 szklanki cukru pudru
- 2/3 szklanki półsłodkiego wina deserowego

Pomarańcze płuczemy, nacinamy na krzyż i zdejmujemy skórkę. Starannie usuwamy białą warstwę z owoców i ostrym nożem kroimy je w poprzeczne cienkie talarki. Układamy je

w kompotierze, przesypujemy cukrem pudrem i stawiamy w chłodnym miejscu na dwie-trzy godziny. Przed podaniem zalewamy winem deserowym.

■ Zupa migdałowa



- 2/3 szklanki migdałów
- 1 i 1/2 litra mleka
- 1/2 szklanki rodzyneków sułtańskich
- 1/2 szklanki ryżu
- 1 czubata łyżka cukru

Migdały, jeśli są w łuskach, zalewamy na chwilę wrzątkiem i ściągamy brązowe skórki. Mielimy lub tłuczemy drobno, dodając po trochu łyżkę mleka i łyżkę cukru. Całość wrzucamy do gotującego się mleka. Gdy mleko parę razy zakipi i gdy migdały wydadzą z siebie smak, przecedzamy przez sito, wrzucamy obrane z szypulek i obmyte w ciepłej wodzie rodzynki i ugotowany wcześniej ryż. Gdy rodzynki napęcznieją, słodzimy wedle uznania i podajemy. Tę zupę serwuje się letnią lub wręcz zimną w bulionówkach w porze śniadania, podwieczorku lub na kolację.

■ Zupa kakaowa



- 1/2 szklanki kakao w proszku
- 1 i 1/2 litra mleka
- 3 żółtka
- 3 łyżki cukru

Kakao zagotowujemy w mleku. Ucieramy osobno trzy żółtka z cukrem do białości. Zmniejszamy ogień pod kakao i energicznie ubijając trzepaczką dodajemy utarte żółtka, bardzo uważając, by się nie zwarzyły. Studzimy w lodówce i wydajemy zimną z grzankami lub słodkimi biszkoptami.

■ Zupa „nic”




- 1 litr mleka
- 1/2 laski wanilii (1 łyżka mielonej)
- 4 jajka
- 4 łyżki cukru
- 3 łyżki cukru pudru

Mleko zagotowujemy razem z wanilią. Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na bardzo sztywną pianę z cukrem pudrem. Gdy mleko zacznie się gotować, kładziemy na nie ostrożnie łyżką pianę tak jak kluski kładzione. Kiedy cała piana wyjdzie i zetnie się, wyławiamy bezy łyżką cedzakową, a mleko odstawiamy z ognia. Żółtka ucieramy do białości z cukrem. Mleko znowu stawiamy na małym ogniu i energicznie ubijając trzepaczką dodajemy żółtka, pilnując, by się nie zwarzyły. Zestawiamy garnek z ognia, studzimy i wstawiamy do lodówki. Przed wydaniem wkładamy do wazy bezy.

■ Zupa z chleba razowego słodka



- Porcja dla dwóch osób:
- 5–6 kromek czerstwego chleba razowego
- 2 szklanki wody
- 1 garść rodzyneków
- 4 figi suszone
- 1 szklanka gęstej śmietany
-  miód lub cukier (opcjonalnie)

Kromki chleba, jeśli nie są wystarczająco suche, dosuszamy w piekarniku i ścieramy na tarce lub rozbijamy drewnianym tłuczkiem w misce. Jeśli ktoś woli zupę bardziej gęstą, może dodać więcej kromek chleba. Sproszkowany chleb zalewamy dwiema szklankami gorącej wody, wrzucamy rodzyнки i pokrojone w paseczki figi. Przykrywa-

my, aż ostygnie. Kiedy już zimna, a proszek chlebowy doskonale się rozklei, dodajemy śmietanę i rozbijamy. Jeśli ktoś lubi, można dodać łyżkę miodu. Podajemy w porze śniadania, podwieczorku lub na kolację.

■ Chłodnik z porzeczek



- 60 dag porzeczek
- 1 bułka pszenna (kajzerka)
- 1 i 1/2 litra wody
- 1/4 szklanki cukru
- 2 żółtka surowe
- 2 plasterki cytryny

Porzeczki płuczemy, starannie obieramy z gałązek i gotujemy blisko godzinę w półtora litra wody, dodając dwa plasterki cytryny i bułkę pokrojoną w cienkie kromki. Po upływie godziny wsypujemy cukier, zagotowujemy, odstawiamy z ognia i zaciągamy dwoma rozkłóconymi w szklance żółtkami, mieszając energicznie. Chłodnik z porzeczek podajemy zimny.

PIECZYWO I CIASTA

■ Chleb żytni razowy



3 kg mąki razowej żytniej
kawałek kwaśnego ciasta lub żur (strona 40)
woda, sól

Chleb żytni pieczemy wyłącznie na kwasie, bo na drożdżach się nie udaje. Do zarobienia ciasta chlebowego można użyć kawałek surowego ciasta z mąki razowej i wody, które trzymamy przez kilka dni w ciepłe, aż sfermentuje, zacznie pachnieć alkoholem, a na jego powierzchni ukażą się banieczki. Obsypujemy wówczas zaczyn mąką i odstawiamy do lodówki. Nie powinniśmy jednak przetrzymywać go dłużej niż 10–14 dni. Piekąc chleb w domu stale, zawsze zostawiamy kawałek surowego ciasta z poprzedniego wypieku i na nim przygotowujemy następny. Jeśli nie mamy kwaśnego ciasta, do zaczynu chleba żytniego razowego możemy także użyć żuru.

1 szklankę mąki wyrabiamy na gładką masę z kawałkiem kwaśnego ciasta lub żurem. Jeśli używamy kwaśnego ciasta, rozrzedzamy je letnią wodą. Odstawiamy zaczyn pod przykryciem w ciepłe miejsce na dobę lub dwie, aż sfermentuje. Gdy zaczyn gotowy, łączymy go z 1 kg mąki, wyrabiamy dokładnie, rozrzedzając wodą w razie potrzeby. Odstawiamy na kilka godzin do wyrośnięcia, następnie łączymy z pozostałą mąką. Wyrabiamy i znowu odstawiamy do wyrośnięcia na 3–4 godziny. Gdy ciasto wyrośnie, formujemy zgrabny bochenek zwilżonymi wodą dłońmi, układamy na blasze grubo posypanej żytnią mąką i wstawiamy do gorącego piekarnika na 1 godzinę. Chleb pieczemy w temperaturze 120–150 stopni.

■ Chleb pszenny razowy (na drożdżach)



2,5 kg mąki razowej pszennej
1 litr wody
3 dag drożdży

1 łyżeczka soli
1 jajko
tłuszcz do pieczenia



Drożdże rozpuszczamy w 2/3 szklanki ciepłej wody, a następnie zarabiamy z 1 kilogramem mąki. Doskonale wyrobiony zaczyn odstawiamy na 2 godziny w bardzo ciepłe miejsce – jeśli mamy piekarnik z termoregulacją, najlepiej rozgrzać go do 30 stopni i wstawić zaczyn, nie zamykając szczelnie drzwiczek. Kiedy zaczyn się podniesie, dodajemy sól, resztę mąki i wyrabiamy, rozrzedzając wodą, tak aby ciasto nie było zbyt gęste. Odstawiamy na pół godziny w ciepłe, a gdy jeszcze nieco podrośnie, dzielimy ciasto na dwie części, które wkładamy do podłużnych, wysokich form, wysmarowanych masłem lub tłuszczem do pieczenia. Ciasto powinno zajmować ok. 1/3 wysokości blachy. Stawiamy formy w ciepłe, aż ciasto urośnie do brzegów. Smarujemy wierzch ciasta rozbitym w szklance jajkiem i wstawiamy do gorącego piekarnika (140 stopni). Pieczemy przez około pół godziny, nie dłużej jednak niż 45 minut.

■ Bułki



1 kg mąki pszennej
2 szklanki mleka lub serwatki
2-3 dag drożdży
1 jajko
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka cukru



mak lub kminek, tłuszcz do pieczenia

Drożdże rozpuszczamy w 1/2 szklanki ciepłego mleka z łyżeczką cukru. Dodajemy 1 szklankę mąki i wyrabiamy zaczyn, w miarę potrzeby dodając mleko, aby osiągnął gęstość śmietany. Odstawiamy naczynie w ciepłe miejsce na 30-50 minut. Gdy wyrośnie, łączymy go z pozostałą mąką, dodajemy sól i resztę mleka. Wyrabiamy dokładnie, aż utworzy się jednolita, gładka masa, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 1 godz.

Po tym czasie formujemy dowolnej wielkości i kształtu bułki, które układamy na wysypanej mąką blasze. Bułki smarujemy roztopionym tłuszczem, obsypujemy kminkiem albo makiem i wstawiamy do gorącego piekarnika. Pieczemy w temperaturze około 140 stopni przez 40-50 minut. Po wyjęciu z piekarnika zdejmujemy bułki z blachy i studzimy oparte jednym brzegiem o stolnicę lub deskę do krojenia – gdyby stygły położone płasko, spód podszedłby parą.

■ Bułki maślane



- 1 kg mąki pszennej
- 3 jajka
- 5 dag drożdży
- 1/2 szklanki roztopionego masła
- 2 szklanki mleka
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka soli

Zaczyn przygotowujemy identycznie jak na bułki zwykłe, a gdy wyrośnie, dodajemy resztę mąki i mleko. Wyrabiamy, dodając po trochu jajka utarte z cukrem, sól, a na końcu masło.

Gdy ciasto jest już doskonale wyrobione, odstawiamy je w ciepłe miejsce do rośnięcia – powinno powiększyć swoją objętość o jedną trzecią. Gdy wyrośnie, formujemy bułki, układamy je na wysypanej mąką blasze, smarujemy roztrzepanym białkiem i pieczemy w piekarniku, w temperaturze 140 stopni przez 40-50 minut. Z takiego samego ciasta możemy zrobić także spód do sernika, pierożki z marmoladą i precle z serem. Możemy je także wykorzystać do pasztecików, ale wtedy cukru dodajemy tylko 1 łyżeczkę. Paszteciki możemy napęlić nadzieniem grzybowym lub mięsnym, które wcześniej dusimy – nie wolno nadziewać pasztecików surowym farszem z wyjątkiem owocowego.



■ Placek drożdżowy z kruszonką



- 1 kg mąki pszennej
- 5 dag drożdży
- 3 szklanki mleka
- 5 jajek
- 1/2 kostki masła
- 1/2 szklanki cukru, zapach

Kruszonka:

- 10 dag mąki pszennej
- 1/3 kostki masła
- 1/4 szklanki cukru

Drożdże rozrabiamy w 1 szklance ciepłego mleka z łyżeczką cukru. Dodajemy 1 szklankę mąki i wyrabiamy do gęstości śmietany. Masło rozpuszczamy, ogrzewamy nieco pozostałe mleko, oddzielamy żółtka od białka, ucieramy je z cukrem do białości, a białka ubijamy na sztywną pianę. Gdy zaczyn wyrośnie, dodajemy resztę mąki i wyrabiamy, rozrzedzając mlekiem. Kiedy składniki doskonale się połączą, stopniowo dodajemy żółtka z cukrem, masło, zapach, a na końcu pianę z białek. Po wyrobieniu przykrywamy ściereczką i odstawiamy do rośnięcia. Gdy ciasto zwiększy swoją objętość o jedną trzecią, dzielimy na pół i wkładamy do dwóch okrągłych blach, wysmarowanych tłuszczem – powinno wypełnić je do połowy. Odstawiamy do dalszego rośnięcia, a gdy dojdzie do brzegów form, posypujemy placki kruszonką i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 140 stopni na 40–50 minut.

Kruszonka: masło rozpuszczamy w rondelku, a gdy ostygnie, łączymy z mąką, cukrem i wyrabiamy. Łatwo kruszącym się w palcach ciastem posypujemy placki przed wstawieniem do piekarnika.

■ Ciasto francuskie na dwa sposoby



Pierwszy sposób:

- 1/2 kg mąki

1 jajko
2/3 kostki masła

Mąkę przesiewamy na stolnicę, odsypujemy 2/3 szklanki. Wbijamy do mąki na stolnicy jajko i wyrabiamy ciasto, dodając wody. Ciasto konsystencją powinno przypominać pierogowe. Odkładamy je na bok, przykryte ściereczką. Masło siekamy na stolnicy i mieszamy z pozostałą mąką, rozwałkowujemy nieco i odkładamy na bok. Ciasto rozwałkowujemy na stolnicy, na grubość pół centymetra, na środek kładziemy rozwałkowane masło z mąką. Składamy ciasto jak kopertę, rozwałkowujemy i znów składamy, powtarzając całą czynność co najmniej cztery razy, czyniąc odstępy 10- 15-minutowe. Dzięki wcześniejszemu zmieszaniu masła z mąką, nie wycieka ono i nie lepi się.



Drugi sposób:

1/2 kg mąki
2/3 kostki masła
1 jajko, 1/4 szklanki mleka

Mąkę dzielimy na 2 równe części. Jedną wyrabiamy na ciasto z masłem, a drugą wyrabiamy na ciasto z jajkiem i mlekiem. Kiedy oba ciasta doskonale się wyrobiją, kładziemy jedno na drugie i odstawiamy w chłodne miejsce, na drugi dzień rozwałkowujemy i składamy, powtarzając czynność co najmniej trzy razy.

■ **Najprostsze ciastka**



3 szklanki mąki
1 i 1/4 kostki masła
1 szklanka śmietany

Wszystkie składniki wyrabiamy razem na stolnicy, siekając nożem albo wkładamy do przystawki wyrabiającej ciasto w mikserze. Kiedy otrzymamy elastyczną, zwartą masę, przykrywamy ją

ściereczką i wstawiamy do lodówki na 2 godziny, aby stężała i stała się mało ciągliwa. Następnie rozwałkowujemy na grubość 5-7 mm i wykrawamy ciastka w dowolnym kształcie. Smarujemy je wodą, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wypiekamy w gorącym piekarniku przez 20 minut.

Ciastka te mogą mieć najróżniejsze smaki w zależności od tego, co zechcemy do nich dodać. Jeśli ciasto przy wyrabianiu osolimy, a następnie ciastka przed pieczeniem posypimy grubą solą i kminkiem, otrzymamy krakersy. Jeśli do ciasta dodamy cukru, a przed pieczeniem ciastka obsypimy np. makiem z cukrem, będą ciastka deserowe. Możemy dodawać także cynamonu, wanilii etc.

OBIAD

ZUPY

Zupa rym niepiękny ma,
lecz charakter na sto dwa.
Spośród kulinarnych kół
pierwsza wpycha się na stół.
Czy jest słodka, czy też słona,
zwabi nawet i Szymona,
który skoczy w dół ze słupa
i wykrzyknie: niezła... zupa!



Zupy lekkie

■ Barszcz mrożony ze świeżą botwinką



barszcz zabielały (strona 40)
1 pęczek botwiny

Gotujemy zwykły barszcz na kwasie buraczanym według przepisu ze strony 40. Oddzielnie gotujemy do miękkości botwinę. Po ugotowaniu siekamy drobno liście, a buraczki kroimy w kostkę. Dodajemy posiekaną botwinę do barszczu, zabielaemy śmietaną i studzimy w lodówce. Barszcz ten na zimno jest bardzo smaczny i chłodzący. Ma bardzo dużo właściwości odżywczych, a przy tym jest lekkostrawny. Chętnie jadają go dzieci.

■ Botwinka



1 włoszczyzna
1-2 kostki cielęcę ce
1 pęczek botwinki
1 łyżka masła
1 łyżka mąki
4 łyżki śmietany



sól, pieprz

Włoszczyznę i kostki nastawiamy na rosół. Gotujemy co najmniej godzinę. Dodajemy sól i pieprz. Kiedy rosół gotowy, wybieramy warzywa, które możemy zużyć potem do sałatki. Wybieramy też kostki, obieramy je z mięsa i drobno posiekane mięso wrzucamy z powrotem do zupy. Botwinę płuczemy starannie i drobno siekamy. Dodajemy do rosółu. Gotujemy do miękkości. Na małej patelni przygotowujemy zasmażkę z masła i mąki rozprowadzając kilka łyżkami wywaru z botwinki. Wlewamy zasmażkę do zupy, gotujemy przez kilka minut i zestawiamy z ognia. Zabielaemy śmietaną i podajemy.

■ Chłodnik prawdziwy



1 i 1/2 litra kwasu chlebowego

1 i 1/2 cebuli

1 pęczek botwiny (po ugotowaniu powinno być botwiny 1/2 kg, a wody, w której się gotowała, 1/2 litra)

2 świeże ogórki

1 kruche jabłko

1 szklanka śmietany



koperek, sól, pieprz, szczypta cukru

jajka na twardo – tyle ile ma być wydanych porcji

Jedną cebulę siekamy i zagotowujemy z kwasem chlebowym. Studzimy. Botwinę myjemy starannie, szatkujemy i gotujemy do miękkości. Studzimy. Ogórki obieramy ze skórki i kroimy w drobną kostkę. Jabłko obieramy i także kroimy drobno z połówką cebuli. Dodajemy wszystko do botwiny, solimy i mieszamy. Wsypujemy garść siekanego kopru, wlewamy śmietanę, mieszamy i dodajemy kwas chlebowy. Mieszamy starannie, wstawiamy na pół godziny do lodówki i podajemy na stół, wkładając do wazy połówki jaj na twardo. Jajka możemy też pokroić w kostkę i wsypać do chłodnika.

Do chłodnika podajemy cielęcinę pieczoną, krojoną w kostki, oczywiście oddzielnie na talerzu. Możemy go także podawać z małymi kostkami lodu (lód oddzielnie).

■ Chłodnik litewski



1/3 kg odpadków mięsnych i kości


1 litr wody na rosół

1 pęczek włoścyszny

1 szklanka barszczu żytniego albo białego wina

1 pęczek botwiny lub liści szczawiu


2 szklanki kwaśnej śmietany

 4 jajka
3-4 nieduże ogórki, sól, koperek

Gotujemy mocny rosół na włoszczyźnie, kostkach i odpadkach mięsnych. Gotowy odcedzamy i starannie wybieramy cały tłuszcz. Barszcz żytni lub wino zagotowujemy i dolewamy do rosółu. Zagotowujemy raz - w sumie rosółu z barszczem powinniśmy mieć około 1 litra. Osobno gotujemy do miękkości w niewielkiej ilości wody posiekaną botwinę z garstką posiekanego koperku. Jeśli nie mamy botwiny, możemy wykorzystać liście szczawiu. Gdy listki są już miękkie, zalewamy je kwaśną, rozbitą trzepaczką śmietaną, a następnie zalewamy ją kipiącym rosółem. Nie gotujemy już więcej, tylko dokładnie mieszamy i do gorącej zupy dodajemy jajka na twardo pokrojone na połówki oraz obrane i pokrojone na cienkie plasterki ogórki. Zupę studzimy i wstawiamy do lodówki na co najmniej 2 godziny przed podaniem.

■ Chłodnik w najprostszy sposób



1 włoszczyzna
2 pęczki botwiny
1 pęczek koperku
1 pęczek szczypiorku
2 świeże ogórki
1 ogórek kiszony
1 litr kwaśnego mleka albo kefiru
2 jajka na twardo
1 łyżka mąki
1 łyżka masła
1/2 szklanki kwasu z ogórków lub sok z cytryny
 sól, pieprz

Włoszczyznę obieramy, myjemy i nastawiamy do gotowania z solą w 1 litrze wody. Gdy warzywa się rozgotują, odcedzamy wywar. Botwinę myjemy dokładnie, siekamy i gotujemy

do miękkości w wywarze z włośzczyzny. Gdy botwina jest miękka, zaprawiamy ją łyżką mąki podsmażoną na łyżce masła i rozprowadzoną wywarem. Zagotowujemy raz i odstawiamy do wystudzenia. Gdy ostygnie, wlewamy mleko lub kefir, uprzednio starannie roztrzepane, by nie było grudek, wkładamy pokrojone w drobną kostkę ogórki, posiekany drobno koperek i szczypiorek. Zakwaszamy kwasem z ogórków kiszonych albo sokiem z cytryny. Do każdej porcji dajemy jajko gotowane na twardo i 1 łyżkę siekanej natki pietruszki.

■ Chłodnik z porzeczek



60 dag porzeczek
1 i 1/2 litra wody
1/4 szklanki cukru
1/2 szklanki śmietany



2 plasterki cytryny
makaron nitki

Porzeczki płuczemy, starannie obieramy z gałązek i gotujemy blisko godzinę w półtora litra wody, dodając dwa plasterki cytryny. Oddzielnie gotujemy do miękkości makaron. Po upływie godziny wsypujemy cukier, zagotowujemy, odstawiamy z ognia, dodajemy śmietanę, dokładnie mieszamy i studzimy. Podajemy na zimno z makaronem.

■ Zupa poziomkowa z winem



2 szklanki świeżych poziomek
1 litr wody
1 szklanka białego wina deserowego półsłodkiego
lub półwytrawnego
1/2 cytryny
1/2 szklanki cukru

Z poziomek odsypujemy 1/4 objętości, a resztę przecieramy przez sito albo miksujemy. Zalewamy litrem przegotowanej letniej wody. Dodajemy wino, sok z cytryny, cukier i dokładnie mieszamy. Wstawiamy do lodówki. Przed podaniem wsypujemy resztę całych poziomek.

■ Zupa ze śliwek



- 1 kg śliwek
- 1 szklanka śmietany
- 1 łyżka mąki
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka cynamonu



szczypta soli

Wyjmujemy pestki ze śliwek, owoce zalewamy dwoma litrami zimnej wody i gotujemy. Kiedy się nieco rozgotują, lecz nie rozpadną, wybieramy je łyżką cedzakową, przecieramy przez sito i wlewamy z powrotem do wody, w której się gotowały. Dodajemy cukier, śmietanę rozmieszaną z łyżką mąki, cynamon, szczyptę soli i zagotowujemy raz. Podajemy zimną.

■ Zupa witaminowa



- 2 duże kwaskowe jabłka
- 4 gruszki
- 10-12 śliwek
- 1/2 szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki
- 3 goździki
- 4 łyżki cukru (wedle uznania i smaku)
- 1 płaska łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki tartej skórki cytrynowej



szczypta soli

Jabłka, gruszki i śliwki myjemy, rozkrawamy na części bez obierania, zalewamy 1 i 1/2 litra wody i gotujemy do miękkości. Kiedy już całkiem się rozpadną, przecieramy przez sito. Jeśli ktoś woli skorzystać z miksera, musi przed gotowaniem obrać owoce, odrzucając gniazda nasienne i pestki. Pulpę owocową stawiamy na ogniu, dodając cynamon i skórkę cytrynową. Śmietanę rozbijamy z jedną płaską łyżką mąki i cukrem, wlewamy do zupy. Wsypujemy szczyptę soli i gotujemy jeszcze przez kilka minut. Po ugotowaniu studzimy i podajemy zimną. Do wazy możemy wsypać garstkę rodzynek sułtańskich.

Zupy poważniejsze

■ Żurek czysty



2 marchewki

1 pietruszka

1/4 selera

1 duża cebula

żur żytni



śłonina, sól, pieprz, ziele angielskie, 2 listki laurowe, majeranek

Marchewki, pietruszkę i seler obieramy, myjemy i zalewamy zimną wodą (około 2 litrów). Dodajemy cebulę rozkrojoną na ćwiartki, przyprawy i gotujemy godzinę lub półtorej. Smak precedzamy, zakwaszamy żurem, który wlewamy do rosółu przez gęste sito. Śłoninę kroimy drobno, przysmażamy na skwarki i okraszamy zupę. Jest to wersja postna. Do żurku czystego na co dzień dodajemy białą kielbasę, którą uprzednio gotujemy i kroimy na plasterki. Żurek podajemy z ziemniakami purée.

■ Żurek zabieleny

Przygotowujemy identycznie jak żurek czysty. Nie dodajemy śłoniny, tylko przed podaniem zabieleny kwaśną śmietaną.

■ Żur




- 1/2 kg mąki żytniej razowej
- 2 litry przegotowanej ostudzonej wody
- 1 skórka z kromki razowego chleba

Mąkę przesypujemy do ceramicznego naczynia i zalewamy wodą. Naczynie przykrywamy i stawiamy w temperaturze pokojowej na kilka dni. Gdy dostatecznie skwaśnieje, przelewamy do butelek, korkujemy i przechowujemy w chłodzie, używając do żurku i barszczu białego. Dla przyspieszenia kwaśnienia żuru możemy do mąki i wody wrzucić skórkę z kromki razowego chleba – powinno to skrócić proces o połowę.

■ Barszcz czerwony czysty



- 2 litry rosółu
(albo 2 litry wody i 2 kostki rosółowe)
- 1 duża cebula
- 2 spore buraki
- 10–20 dag wędzonej kiełbasy, wędzonki
albo chudego boczku wędzonego
- 1 łyżka soku z cytryny lub 1/2 szklanki kwasu buraczanego
-  cukier, sól

Cebulę obieramy z łupinek, odcinamy końce, kroimy na plasterki i wrzucamy na gotującą się wodę. Dodajemy kostki rosółowe i gotujemy na wolnym ogniu przez 10 minut. W tym czasie obieramy dwa spore buraki, odcinamy końce i ścieramy je na tarce o dużych oczkach. Wyławiamy cebulę i odrzucamy. Do wywaru wkładamy kawałek mocno wędzonej kiełbasy lub innej wędliny, dla nadania wyraźnego wędzonego aromatu. Zagotowujemy, odstawiamy garnek z ognia i wrzucamy poszatkiowane buraki. Przykrywamy garnek i nie gotując już więcej trzymamy na minimalnym ogniu przez 1–2 godziny, nie gotując.

Przed wydaniem odcedzamy barszcz, dodajemy sok z cytryny lub kwas buraczany, sól, cukier do smaku i raz zagotowujemy.

■ Kwas buraczany



1 kg buraków ćwikłowych
4 litry przegotowanej wody

Buraki obieramy, myjemy i kroimy drobno. Przekładamy do ceramicznego naczynia i zalewamy przegotowaną wystudzoną wodą. Zakrywamy naczynie i stawiamy w temperaturze pokojowej na 5 dni. Po tym czasie zlewamy kwas do butelek, korkujemy i przechowujemy w chłodnym miejscu, używając do barszczów i chłodników.

■ Zupa pomidorowa



6-10 pomidorów lub powidełko pomidorowe (strona 82)
1 pęczek włoścзыzny
4 skrzydełka kurze lub szyjki
1 łyżeczka cukru
2 litry wody
1 łyżka masła lub tłuszczu roślinnego
sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sok z cytryny



Pomidory na zupę nie muszą być pierwszej jakości. Myjemy je, kroimy na cząstki i wrzucamy do rondelka, w którym uprzednio rozpuszczamy łyżkę masła. Dusimy pod przykryciem na małym ogniu, aż się całkowicie rozpadną i przecieramy przez gęste sito, odrzucając pesteczki i skórki. Do przygotowania zupy możemy wykorzystać także powidełko pomidorowe. Skrzydełka myjemy, zalewamy 2 litrami wody i zagotowujemy, zbierając z powierzchni wypływające szumowiny. Wrzucamy umyte i obrane warzywa z włoścзыzny, przyprawy i gotujemy około 1 godziny. Gdy rosół będzie już gotów, precedzamy go, dodajemy przetarte

pomidory i gotujemy dalej około 20 minut. Jeśli zupa jest za mało kwaśna, dokwaszamy ją sokiem z cytryny. Jeśli zupełnie pomidorową chcemy podać jako zabieloną, dodajemy 1/2 szklanki śmietany wymieszanej z 1 łyżką mąki i raz zagotowujemy. Do wazy wkładamy makaron, ryż lub łazanki, skrzydełka z rosółu i marchewki. Jeśli zupa pomidorowa ma być czysta, nie dodajemy śmietany i makaronu. Podajemy z grzankami diablótkami. Diablótki przygotowujemy z kromek bułki pszennej, które smarujemy masłem, obsypujemy parmezanem i zapiekamy w piekarniku na złoty kolor.

■ Zupa wiosenna

Kilka garści szczawiu, szpinaku, kilka liści sałaty, młode zioła, pędy pokrzywy, babki etc. płuczemy dokładnie w zimnej wodzie, odsączamy i drobno kroimy. Poszatkowaną cebulę zasmażamy na maśle na złoty kolor i wsypujemy zieleninę. Gdy listki zupełnie zmiękną, obsypujemy je 1 łyżką mąki, zasmażamy razem i rozprowadzamy 2 litrami gorącej wody z rozpuszczoną kostką rosółu warzywnego. Gotujemy razem przez 15–20 minut. Doprawiamy solą i sokiem z cytryny. Dwa żółtka mieszamy z 4–5 łyżkami śmietany, dodajemy do zupy, mieszamy i zdejmujemy garnek z ognia. Podajemy z grzankami.

■ Zupa jarzynowa bezmięсна



- 1 pęczek włoścyszny
- 4 średnie ziemniaki
- 1/2 szklanki przecieru z pomidorów
- 1 łyżka masła
- 1/2 niedużej cebuli
- 1 łyżka mąki



sól i pieprz

Włoścyszynę myjemy, nastawiamy na rosół, solimy i pieprzymy. Gotujemy około godziny pod przykryciem. Wywar odcedzamy i gotujemy w nim obrane ziemniaki. Marchewkę,

pietruszkę i seler drobno szatkujemy. Kiedy ziemniaki dojdą, miksujemy je z wywarem. Dodajemy poszatkowane warzywa i przecier pomidorowy. Stawiamy na wolnym ogniu pod przykryciem. Na małej patelni podsmażamy na złoto cebulkę na maśle, obsypujemy mąką, podsmażamy i rozprowadzamy kilkoma łyżkami zupy. Zaprawiamy zupę zasmażką, raz zagotowujemy i podajemy.

■ Zupa jarzynowa purée z ryżem



1 pęczek włoszczyzny lub:

2 marchewki

2 pietruszki

1 seler

ćwiartka kapusty

1 cebula

1/4 szklanki zielonego groszku

1 mały kalafior lub pół dużego

2 spore ziemniaki

6 pieczarek lub innych świeżych grzybów

2 łyżki masła

1 łyżka mąki

1 torebka ryżu



natka pietruszki, koperek, sól, pieprz

Groszek, marchewkę, pietruszkę, seler, kapustę, kalafior, obrane ziemniaki i umyte, obrane grzyby zalewamy 1 i 1/2 litra wody i gotujemy około godziny pod przykryciem do miękkości z łyżką soli. Gdy jarzyny będą już miękkie, miksujemy je z wywarem lub przecieramy przez sito. Przygotowujemy zasmażkę z masła i mąki rozprowadzając szklanką zimnej wody. Dodajemy zasmażkę do przetartej zupy, wsypujemy garść drobno posiekanej natki pietruszki i koperku. Raz zagotowujemy. Osobno gotujemy torebkę ryżu. Dodajemy do zupy, którą podajemy z grzankami z parmezanem lub samą.

■ Zupa kminkowa



1 włoszczyzna

20–30 dag kości cielęcych albo kurzych skrzydełek, szyjek etc.

1 garść kminku

1 łyżka masła

1 łyżka mąki

2–3 kromki czerstwego chleba albo bułki

1 biała kielbasa



sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy, 2 goździki, kolendra

Włoszczyznę obieramy i myjemy, nastawiamy razem z mięsem na rosół w 2 litrach wody. Dodajemy sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy, goździki, łyżeczkę mielonej kolendry. Wsypujemy garść kminku. Kielbasę gotujemy osobno. Kromki chleba albo bułki kroimy w kostkę i suszymy w piekarniku na grzanki. Gdy mięso i włoszczyzna dobrze się wygotują, precedzamy wywar. Mięso obieramy z kości, razem z warzywami kroimy w kostkę i wrzucamy do precedzonego wywaru. Zagotowujemy. Przygotowujemy rumianą zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzamy wywarem. Dodajemy do zupy, zagotowujemy jeszcze raz. Wrzucamy pokrojoną w plasterki ugotowaną białą kielbasę. Podajemy z grzankami.

Podany przepis dotyczy gęstej zupy kminkowej z „wkładką”. Jeśli wolimy zupę lżejszą, nie dodajemy pokrajanych w kostkę warzyw i mięsa z rosółu.

■ Zupa koperkowa



1/3 kg kości i odpadków mięsnych

1 pęczek włoszczyzny

3 garście koperku

2 łyżki masła

1/2 litra śmietany kwaśnej

1 łyżka mąki



1-2 łyżki soku z cytryny
sól, pieprz

Gotujemy rosół na mięsie i włoszczyźnie w trzech litrach wody, aby nie był za ciężki. Koperek płuczemy i siekamy drobno, a następnie podduszamy na maśle. Solimy, pieprzymy do smaku i dodajemy sok z cytryny. Gdy rosół gotowy, przecedzamy go, odrzucając wygotowane kostki i warzywa. Obieramy czyste mięso i kroimy drobno. Wrzucamy z powrotem do rosółu. Zaprawiamy go śmietaną, w której uprzednio rozbijamy trzepaczką łyżkę mąki. Dodajemy duszony koperek i zagotowujemy raz. Podajemy z grzankami.

Zupę koperkową możemy przygotować także bez mięsa, na rosole warzywnym.

■ Zupa neapolitańska



3 łyżki masła
3 łyżki mąki
2 szklanki kwaśnej śmietany
3 szklanki smaku z włoszczyzny lub bulionu
4 łyżki parmezanu, 4 żółtka



sól, koperek, makaron rurki

3 łyżki masła rozpuszczamy na patelni, podsmażamy na nim mąkę, rozprowadzamy 1 szklanką śmietany. Zalewamy całość smakiem z włoszczyzny lub bulionem, mieszamy energicznie, najlepiej trzepaczką. Zagotowujemy, dodając do gotowania parmezan. Zestawiamy z ognia i zaciągamy czterema żółtkami rozbitymi z drugą szklanką śmietany. Dosypujemy posiekany koperek i osobno ugotowany makaron.

■ Zupa ogórkowa



1 włoszczyzna
1 kawałek mięsa lub kości na rosół

4 ogórki kiszzone
 1 szklanka śmietany
 1 łyżka mąki
 sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kwas z ogórków
 lub sok z cytryny



Włoszczyznę obieramy, myjemy i nastawiamy na wywar z mięsem. Dodajemy przyprawy i gotujemy do miękkości przez co najmniej 1 godzinę. Gdy rosół gotowy, wybieramy warzywa, mięso i precedzamy go. Mięso obieramy z kości i kroimy drobno – możemy je dodać do zupy. Ogórki szatkujemy lub ścieramy na tarce i wrzucamy do rosółu. Gotujemy przez godzinę. Łyżkę mąki rozbijamy w śmietanie, wlewamy do zupy. Jeśli zupa jest za mało kwaśna, możemy ją doprawić kwasem z ogórków kiszonych albo sokiem z cytryny.

■ Zupa selerowa



1 pęczek włoszczyzny
 1 porcja kości na rosół
 2–3 selery
 3 łyżki masła
 1 łyżka mąki
 1 szklanka śmietany
 3 żółtka (opcjonalnie)
 1 łyżeczka cukru
 sól



Gotujemy dość mocny rosół na kostkach i włoszczyźnie. Selery obieramy, myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Zalewamy wrzącą osoloną wodą i trzymamy w niej przez kilka minut, a następnie zlewamy wszystko do rondla, w którym uprzednio roztapiamy łyżkę masła, i dusimy do miękkości. Zrumieniamy lekko łyżkę mąki na dwóch łyżkach masła i rozprowadzamy precedzonym rosółem. Miękkie selery miksujemy i dodajemy do zaprawionego

rosołu. Solimy i cukrzymy do smaku. Gotujemy na małym ogniu przez godzinę, szumując. Przed wydaniem rozbijamy trzepaczką żółtka w śmietanie i dolewamy do zupy, nie gotując już więcej. Podajemy z grzankami.

Prostszy, szybszy i tańszy sposób bez gotowania rosołu na kostkach i włoszczyźnie:

Selery dusimy jak wyżej. 2 łyżki mąki podsmażamy na 3 łyżkach masła i rozprowadzamy 1/2 litra wody z rozpuszczonymi dwiema kostkami rosołowymi. Dodajemy uduszone selery – reszta tak samo. Na końcu zaprawiamy samą śmietaną bez żółtek.

■ Zupa krem z porów



3-4 pory

1 włoszczyzna

kość cielęca, wieprzowa lub skrzydełka i szyjki drobiowe

1 łyżka masła

1 łyżka mąki



sól, pieprz, ziele angielskie, listki laurowe

Obieramy i myjemy warzywa. Zalewamy z mięsem zimną wodą i gotujemy z przyprawami na rosół – podstawę. Jeśli nie mamy czasu lub brakuje nam składników, możemy przygotować zupę na kostce bulionowej. Pory myjemy, kroimy drobno i rzucamy do rondla na rozpuszczone masło. Zasmażamy lekko przez kilka minut, zalewamy 1/2 szklanki wody i dusimy pod przykryciem przez 30 minut. Kiedy się rozgotują, miksujemy je albo przecieramy. Gdy rosół już gotowy, precedzamy go. Czystym zalewamy zmiksowane pory i gotujemy przez 10 minut. Podsmażamy łyżkę mąki na maśle, rozprowadzamy rosołem. Wlewamy do zupy, zagotowujemy raz i podajemy z grzankami.

■ Zupa z brukselki



1/2 kg brukselki

1 łyżka masła

1 mała cebula
 garstka siekanej natki pietruszki
 1 łyżka masła
 1 łyżka mąki
 3 ziemniaki
 2 łyżki śmietany
 4 łyżki tartego żółtego sera
 1 i 1/2 litra rosolu z kostki lub wywaru z włośczonej i mięsa
 sól, pieprz



Brukselkę obieramy z wierzchnich listków, myjemy dokładnie i kroimy na połówki lub ćwiartki. W garnku lub rondlu rozpuszczamy masło i przyrumieniamy na nim posiekaną cebulę i natkę pietruszki. Dodajemy pokrojone brukselki, podlewamy kilkoma łyżkami wody, dodajemy soli i pieprzu i dusimy pod przykryciem przez 30 minut. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę i dodajemy do brukselki. Oprószamy mąką, mieszamy dokładnie i rozprowadzamy rosółem z kostki lub wywarem z włośczonej i kości. Zagotowujemy kilka razy, dodajemy śmietanę, ser żółty, podgrzewamy, nie dopuszczając do zagotowania i podajemy.

■ Zupa z dyni na mleku



1/4 sporej dyni (około 1/2 kg samego miększu)
 1 szklanka kaszy jaglanej
 1 łyżka masła
 1 łyżka cukru
 1 litr mleka



sól

Kaszę zalewamy wrzątkiem i gotujemy z dodatkiem masła do miękkości. Dynię obieramy ze skóry, kroimy w drobną kostkę, zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu do miękkości. Ugotowaną przecieramy przez sito lub miksujemy. Wsypujemy do przetartej dyni

kaszkę, wlewamy mleko, dodajemy cukier i szczyptę soli do smaku i zagotowujemy. Zamiast kaszy jaglanej można dodać do zupy zacierki.

■ Zupa z groszku zielonego



2 szklanki zielonego groszku (świeżego albo z puszki)

1 kawałek wędzonki

1 włoszczyzna

2 cebule

1 łyżka masła

1 łyżka mąki



sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy

Do zupy z groszku zielonego możemy wykorzystać groszek świeży albo z puszki. Jeśli używamy groszku świeżego, gotujemy go do miękkości w osolonej wodzie. Groszek z puszki dzielimy na dwie równe części i jedną z nich podgrzewamy w małej ilości wody. Włoszczyznę obieramy, myjemy i zagotowujemy z wędzonką, przyprawami i cebulami na wywar. Ugotowaną połowę groszku miksujemy albo przecieramy, a drugą część zostawiamy w całości. Wyjmujemy z wywaru wędzonkę, a rosół precedzamy. Wędzonkę kroimy w drobną kostkę. W rondlu rozpuszczamy masło, oprószamy mąką, zasmażamy i rozprowadzamy rosół. Wkładamy przetarty groszek i zagotowujemy dwa – trzy razy. Wrzucamy cały groszek, pokrojoną wędzonkę i podajemy z grzankami.

■ Zupa kalafiorowa



1 duży lub 2 mniejsze kalafiory

1 włoszczyzna

1 kawałek mięsa, kości lub 2-3 skrzydełka kurze na smak

1 łyżka masła

1 łyżka mąki

5-6 pieczarek



sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, 2 goździki, koperek

Włoszczyznę obieramy, myjemy i nastawiamy z mięsem na rosół w 2 i 1/2 litra wody. Dodajemy przyprawy i gotujemy na średnim ogniu pod przykryciem przez 1 godzinę. Kalafior myjemy, dzielimy na pojedyncze różyczki, odrzucając głąb i gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem cukru do miękkości. Wybieramy kilka ładnych różyczek i odkładamy je na bok, a resztę kalafiora miksujemy lub przecieramy przez sito. W rondlu rozpuszczamy masło, zasmażamy drobno posiekane pieczarki, oprószamy mąką i rozprowadzamy precedzonym rosółem. Dodajemy przetarte kalafiora i zagotowujemy kilka razy. Wrzucamy całe różyczki kalafiora, garść siekanego koperku i podajemy.

■ Zupa z marchwi



1 kg młodych marchewek

2 szklanki bulionu lub rosółu z kostki

1 łyżka masła

1 łyżka mąki



sól, pieprz, cukier

Marchewki skrobiemy, myjemy i dusimy pod przykryciem do miękkości w niewielkiej ilości wody. Gdy się rozgotuje, przecieramy ją albo miksujemy. W rondelku rozgrzewamy masło, podsmażamy na nim mąkę i rozprowadzamy bulionem lub rosółem z kostki. Dodajemy przetarte marchewki, wsypujemy nieco soli, cukru i pieprzu do smaku i podajemy z grzankami.

■ Zupa ziemniaczana



1 kg ziemniaków

1 cebula

1 włoszczyzna

1 grzybek suszony

2 łyżki masła

1 łyżka mąki



sól, pieprz, natka pietruszki i koperek

Włoszczyznę (marchew, pietruszkę i selera) obieramy, ścieramy na tarce, zalewamy 2-3 litrami wody i nastawiamy do gotowania z grzybkiem, solą i szczyptą pieprzu. Możemy dodać także kawałek pokrojonej drobno wędzonki, okrawków i skórek z szynki etc, ale nie jest to składnik niezbędny. Gdy wywar się zagotuje, wysypujemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Podsmażamy na maśle poszatowaną drobno cebulę, oprószamy mąką, rozprawdzamy wywarem i dodajemy do zupy. Zagotowujemy raz, a przed podaniem na stół wysypujemy garść siekanego koperku i natki pietruszki

Zupy solidne

■ Zupa grochowa jarska



1/2 litra grochu

1 włoszczyzna

1 cebula

6 grzybków suszonych

3 łyżki masła

1 łyżka mąki

1/2 szklanki kwaśnej śmietany



natka pietruszki, koperek

sól, pieprz

szczypta sody oczyszczonej

Groch zalewamy wrzątkiem w misce, wyrzucamy na durszlak i przelewamy zimną wodą. Przesypujemy do garnka, dodajemy umytą i obraną włoszczyznę, cebulę, sól, pieprz i szczyptę

sody oczyszczonej. Zalewamy wodą (1 i 1/2 litra) i stawiamy na ogniu pod przykryciem. Gotujemy na wolnym ogniu, aż groch będzie miękki. Wszystko razem miksujemy lub przecieramy przez sito. Dodajemy zasmażkę z 2 łyżek masła i 1 łyżki mąki rozprowadzając szklanką zimnej wody. Zagotowujemy raz i dodajemy śmietanę, solimy i pieprzymy do smaku, wysypujemy garść drobno posiekanej natki pietruszki i koperku. Zagotowujemy znowu tylko raz i podajemy. Do zupy grochowej podajemy grzanecki z bułki pszennej lub chleba pokrojone w kostkę i zrumienione w gorącym piekarniku.

■ Grochówka wojskowa



3 szklanki grochu

1 włoszczyzna

5–6 plasterków wędzonego boczku

1 łyżka mąki



sól, pieprz, majeranek

Groch moczymy na noc w gotowanej zimnej wodzie. Następnego dnia rozgotowujemy go w tej samej wodzie, dodając obrane i pokrojone drobno marchewki, pietruszki i selera z włoszczyzny. Boczek kroimy drobno, podsmażamy na patelni. Gdy się nieco wytopi i przyrumieni, oprószamy mąką i rozprowadzamy kilkoma łyżkami zupy. Dodajemy do grochówki, wysypujemy garść majeranku i zagotowujemy. Podajemy z grzankami lub chlebem.

■ Kapuśniak czysty



1/2 kg kiszonej kapusty

1/3 kg wieprzowiny z kością (mogą być np. ogony)

1 włoszczyzna

2 cebule

6 grzybków suszonych

15 dag boczku lub słoniny



1 łyżka mąki
sól, pieprz

Kapustę kiszoną zalewamy wodą w garnku. Wrzucamy kawałki wieprzowiny, włoścзыznę, cebulę i grzybki. Solimy, pieprzymy i gotujemy do miękkości. Wycinamy mięso i obieramy z kości. Przecedzamy rosół, odrzucamy włoścзыznę i kapustę, grzybki wybieramy i siekamy. Wrzucamy do rosółu mięso i grzybki. Kawałek boczku lub słoniny kroimy drobno i zasmażamy z jedną drobno pokrojoną cebulą. Zасыpujemy mąką, podsmażamy przez chwilę i rozprowadzamy kapuśniakiem. Dodajemy zasmażkę do zupy, zagotowujemy raz i podajemy.

Jeśli ktoś woli kapuśniak bardziej treściwy, niech rosółu nie przecedza, a tylko wybierze włoścзыznę, pozostawiając kapustę.

■ Krupnik polski



1/2 kg kości i dowolnych kawałków mięsa
4 grzybki suszone
1 garść białej fasoli
4 ziemniaki



1/4 kg kaszy perłowej lub jęczmiennej
sól, pieprz, natka pietruszki, koperek

Kości i kawałki mięsa nastawiamy na rosół. Dodajemy suszone grzyby i fasolę. Gdy mięso jest miękkie, wycinamy je z wywaru, obieramy z kości i kroimy drobno. Fasolę i grzyby wyławiamy i także kroimy drobno. Wrzucamy wszystko z powrotem, solimy i pieprzymy do smaku. Dodajemy ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotujemy kilkanaście minut na małym ogniu i wrzucamy uprzednio ugotowaną kaszę perłową lub jęczmienną. Gotujemy jeszcze przez 15 minut, a przed podaniem wsypujemy garść siekanego koperku i natki pietruszki.

Podany przepis dotyczy tradycyjnego, podstawowego krupniku polskiego. Jeśli chcemy, można potrawę urozmaicić przez dodanie do gotowanego mięsa włoścзыzny. Ugotowane marchewki, pietruszkę i selera kroimy w kostkę lub ścieramy na tarce i dodajemy do zupy.

■ Parzybroda



1 mała główka kapusty

1 kg ziemniaków

2 łyżki masła

1 łyżka mąki



sól

Kapustę obieramy z wierzchnich liści, szatkujemy i gotujemy w 2–3 litrach wody na dość dużym ogniu bez przykrycia. Gdy już będzie prawie miękka, dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, solimy do smaku. Gotujemy pod przykryciem, aż ziemniaki zmiękną. Masło rozpuszczamy na patelni, zasmażamy mąkę, rozprowadzamy smakiem spod kapusty. Dodajemy do parzybrody, zagotowujemy i wydajemy z chlebem. Do parzybrody możemy zamiast masła użyć kawałka słoniny, który kroimy drobno, przysmażamy na skwarki, oprószaemy mąką, rozprowadzamy i dodajemy do zupy. Jeśli natomiast chcemy przygotować bardzo syczącą zupę, możemy razem z kapustą ugotować kawałek wieprzowiny, który wyławiamy i kroimy w kostkę przed podaniem.

DODATKI DO ZUP

■ Makaron



2 jajka

mąka, sól

Mąki do ciasta makaronowego bierzemy tyle, aby zagnieciona z samymi jajkami utworzyła ścisłe, dające się rozwałkować ciasto. Wyrabiamy dokładnie, rozwałkowujemy na grubość 1 milimetra i zostawiamy, aby nieco przeschło. Następnie zwijamy placek w rulon i kroimy ostrym nożem w cienkie paski, które wrzucamy do osolonego wrzątku i gotujemy do twardości, która nam odpowiada.

■ Kluski kładzione do rosółu



1 łyżka masła
1 jajko
2 łyżki mąki

Masło ucieramy z żółtkiem, dodając po trochu mąkę. Białko ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do masy. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, rozrzedzamy je jedną lub dwiema łyżkami rosółu. Małą łyżeczką kładziemy niewielkie ilości ciasta na gotujący się rosół. Gotujemy pod przykryciem przez 5–7 minut.

■ Lane kluski do rosółu lub mleka



2 jajka
2 łyżki wody
1/2 szklanki mąki



sól

Całe jajka rozbijamy z wodą, dodając mąki tyle, aby ciasto osiągnęło konsystencję gęstej śmietany. Solimy do smaku. Po dokładnym rozmieszaniu lejemy cienką stróżką do gotującego się rosółu albo mleka, lekko mieszając. Gotujemy przez 3 minuty i podajemy.

■ Łazanki



60 dag mąki
1 jajko



sól, woda

Mąkę wysypujemy na stolnicę, solimy, wbijamy jajko i wyrabiamy, dodając nieco wody, ale nie za dużo, aby ciasto pozostało ścisłe i dość twarde. Wyrabiamy je dokładnie,

dzielimy na trzy części i każdą rozwałkowujemy na stolnicy na grubość 2 milimetrów, podsypując mąką, aby nie przyłgnęło do stolnicy. Zostawiamy placki, aby nieco przeschły, a następnie kroimy w wąskie pasy, które z kolei kroimy na kwadraciki lub romby. Rozsypujemy je luźno na stolnicy, aby przeschły i nie posklejały się ze sobą. Po 30 minutach wrzucamy do wrzącej osolonej wody, gotujemy przez 5–7 minut, odcedzamy, zalewamy zimną wodą i znowu odcedzamy. Łazanki podajemy do zupy grzybowej, rybnej i pomidorowej.

■ Grzanki do zupy



5 kromek chleba albo bułki

1 łyżka masła

Chleb lub bułkę kroimy w kostkę, obrumieniamy na maśle na patelni, a następnie rozsypujemy na blasze i wstawiamy do gorącego piekarnika na dosuszenie. Gotowe grzanki podajemy na stół w miseczkach, obok wazy, do zupy cebulowej, grochowej lub parzybrody.

JAK SPOŻYTKOWAĆ MIĘSO Z ROSOŁU

Wywar z mięsa i włoszczyzny nie tylko może sam w sobie być pożywным rosołem, ale także podstawą do większości zup, sosów, gulaszy, potrawek, etc. Jeśli do gotowania wykorzystujemy nie tylko same kości, ale także mięso, nie bardzo wiadomo co z nim dalej zrobić, bo nie do każdej zupy pasuje mięsna wkładka, a jedzone oddzielnie, wygotowane i jałowe, mało komu smakuje. Oczywiście mięso z rosołu zawsze możemy wykorzystać do przygotowania farszu do pasztecików, pierogów, pyz, a także do pasztetów czy past kanapkowych. Są to jednak sposoby dość pracochłonne, wymagające użycia wielu dodatkowych składników, do których mięso jest już tylko uzupełnieniem. Jest jednak kilka sposobów na to, aby mięso z rosołu przyrządzić jako podstawę drugiego dania i w ten sposób, gotując zupę, niemal za jednym zamachem przyrządzić cały obiad.

■ Sztuka mięsa odsmażana

Wyjęte z rosółu mięso dzielimy na równe, niezbyt duże kawałki. Z 3/5 szklanki mąki, żółtka, szczypty soli i odrobiny wody przygotowujemy luźne ciasto. Białko ubijamy na sztywną pianę, dodajemy do ciasta, wyrabiamy i natychmiast obtaczamy w nim kawałki mięsa. Smażymy na gorącym tłuszczu na złoty kolor, układamy w wianuszek na okrągłym półmisku, a na środku kładziemy kilka gałązek zielonej pietruszki, lekko podduszonych na maśle lub na patelni, na której smażyliśmy mięso. Podajemy z ostrym sosem, ziemniakami, frytkami lub ryżem.

■ Sztuka mięsa duszona

Nie wygotowane do końca mięso z rosółu studzimy, a następnie dzielimy na równe, cienkie kawałki. Solimy, pieprzymy i rzucamy na rozgrzany tłuszcz. Obrumieniamy nieco, podlewamy kilkoma łyżkami rosółu i dusimy pod przykryciem przez kilka minut. Układamy w wianuszek na półmisku, w środek dajemy ziemniaki z wody lub smażone. Obsypujemy drobno siekanym koperkiem i natką pietruszki. Podajemy z mizerią lub kiszonym ogórkiem.

■ Sztuka mięsa po wiejsku

Obieramy 2-3 cebule, szatkujemy drobno i zasmażamy na łyżce masła na złoty kolor. Oprószamy łyżką mąki, rozprowadzamy 1/2 szklanki rosółu i zagotowujemy. Sos powinien być gęsty, gładki i dość jasny. Dodajemy pokrojone w plasterki jajko na twardo, podzielone mięso, wciskamy kilka kropel soku z cytryny, wsypujemy trochę siekanej pietruszki. Dusimy pod przykryciem przez kilka minut. Podajemy z przysmażonymi ziemniakami.

■ Sztuka mięsa po prowansalsku

Dwa pomidory przelewamy wrzątkiem i zdejmujemy z nich skórkę. Kroimy na ćwiartki, odrzucając pesteczki i zasmażamy na łyżce masła w rondlu. Gdy tylko się rozpadną, dodajemy mięso z rosółu, pokrojone w cienkie plastry. Dusimy pod przykryciem przez 8-10 minut. Oprószamy

mąką, rozprowadzamy kilkoma łyżkami rosółu, dodajemy rozgnieciony ząbek czosnku, garść siekanej natki i zagotowujemy przez 3–4 minuty. Podajemy z ziemniakami z wody.

■ Sztuka mięsa à la Grecy

Cztery lub pięć sporych marchewek skrobiemy, kroimy drobno i rzucamy do rondla na rozgrzaną łyżkę masła. Dusimy pod przykryciem, aż dobrze zmiękną, dodajemy soli, pieprzu, kilka kropli soku z cytryny i miksujemy albo przecieramy przez sito. Zaprawiamy 1/3 szklanki śmietany rozbitej z 1/2 łyżeczki mąki, zagotowujemy raz i wykładamy na środek półmiska. Mięso natychmiast po wyjęciu z rosółu kroimy na plastry, obkładamy purée z marchewki, obsypujemy siekaną natką pietruszki i podajemy z ziemniakami z wody lub smażonymi albo z krokietami z ziemniaków.

■ Sztuka mięsa zapiekana

Przygotowujemy gęsty sos rumiany z 2 łyżek masła, na których przysmażamy na brązowo 2 łyżki mąki i rozprowadzamy 1/2 szklanki rosółu. Doprawiamy solą, pieprzem i 1 łyżeczką soku z cytryny. Jeśli chcemy, aby sos był bardziej wyrazisty, można dodać jeszcze kilka drobno poszatkowanych pieczarek lub kurek marynowanych i kieliszek czerwonego wina. Połowę sosu wlewamy na dno żaroodpornego naczynia. Na to układamy plastry mięsa, solimy, pieprzymy, obsypujemy siekaną natką pietruszki i oblewamy resztą sosu. Wierzch obsypujemy obficie bułką tartą, układamy kilka kawałeczków surowego masła, zapiekamy w piekarniku w temperaturze 170 stopni i wydajemy na stół w tym samym naczyniu, w którym się piekło. Podajemy razem z dowolnie przyrządzonymi ziemniakami lub kaszą gryczaną.

■ Forszmak ze sztuki mięsa

Mięso z rosółu szatkujemy drobno, mieszamy po połowie z poszatkowanym kawałkiem surowej wieprzowiny. Dodajemy garść posiekanych szalotek, natki pietruszki, solimy, pieprzymy i wkładamy 1 bułkę kajzerkę wymoczoną w rosole oraz 1 jajko surowe. Dokładnie

wyrabiamy. Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem, wysypujemy bułką tartą i układamy do niego farsz. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym maksymalnie do 150 stopni. Gdy gotowe, ostrożnie wyrzucamy na półmisek i podajemy z ryżem lub ziemniakami i sosem pomidorowym.

■ Krokiety ze sztuki mięsa

Mięso z rosółu mielimy z jednym lub dwoma plasterkami mocno wędzonej szynki i 2 ugotowanymi kartoflami. Wsypujemy soli i pieprzu do smaku, drobno posiekaną cebulę, garść natki pietruszki. Wbijamy jedno całe jajko, podlewamy odrobiną mleka i wyrabiamy doskonale na gęste ciasto. Formujemy z niego zgrabne wałeczki. Smażymy na patelni, a gdy nabiorą złotego koloru, układamy na grubo złożoną bibułę, aby odsączyć je z tłuszczu i podajemy z sosem pomidorowym i ziemniakami tłuczonymi.

■ Bigosik z mięsa rosółowego

Mięso kroimy w kostkę, dodajemy obrane i pokrojone w plasterki jabłko, jedną drobno pokrojoną cebulę, zalewamy kilkoma łyżkami rosółu i gotujemy. W łyżce masła zrumieniamy łyżkę mąki, rozprowadzamy rosółem, dodajemy łyżeczkę octu, zagotowujemy i zaprawiamy bigosik. Całość mieszamy i zagotowujemy raz. Podajemy z ziemniakami.

■ Sałatka ze sztuki mięsa

Dwa jajka na twardo, dwa pomidory, sparzone i obrane ze skóry, kroimy na plasterki. Ostudzone mięso z rosółu kroimy w niewielką kostkę. Układamy w salaterce na przemian warstwy mięsa, pomidorów i jajek. Dodajemy soli, białego pieprzu, odrobinę czosnku, posiekanej natki pietruszki i estragon. 1 łyżkę soku z cytryny dokładnie rozbijamy z 2 łyżkami oliwy. Zalewamy sałatkę sosem i podajemy.

Jak wykorzystać włoszczyznę z rosółu

Kiedy przygotowujemy wywar – podstawę na zupę, najczęściej musimy odrzucić nie tylko wygotowane mięso, ale także warzywa z włoszczyzny, co najwyżej wkładając do zupy kawałek marchewki. Resztę jarzyn najczęściej po prostu wyrzucamy. Jest to niepotrzebne marnotrawstwo, bo przecież i z tych odgotowanych „odrzutów” można przygotować smaczne danie.

■ Sałatka mieszana



włoszczyzna i kawałek mięsa z wywaru na zupę
 1/2 szklanki zielonego groszku z puszki
 2-3 ziemniaki
 1 kiszony ogórek
 4-6 marynowanych grzybów
 2 jajka na twardo
 2-3 łyżki majonezu



sól, pieprz

Odłowione z wywaru na zupę warzywa i mięso kroimy w drobną kostkę. Ziemniaki gotujemy do miękkości i także kroimy w kostkę. Ogórek kiszony ścieramy na grubej tarce, szatkujemy marynowane grzybki i jajka na twardo. Mieszamy wszystkie składniki, przyprawiając do smaku solą i pieprzem. Dodajemy dwie lub trzy łyżki majonezu, by wszystko dobrze „trzymało” się razem.

■ Krokiety



włoszczyzna i kawałek mięsa z wywaru na zupę
 1 bułka kajzerka
 2 jajka



sól, pieprz, mleko, mąka, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

Warzywa i mięso z rosółu mielimy na maszynce. Dodajemy wymoczoną w mleku i odciśniętą bułkę pszenną, wbijamy jedno całe jajko, przyprawiamy do smaku i dokładnie wyrabiamy. Z gotowej masy formujemy zgrabne, podłużne krokieciki. Oprószamy je mąką, maczamy w rozbitym drugim jajku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na złoty kolor z obu stron. Podajemy jako dodatek do zupy.

Skład takich krokietów możemy urozmaicać wedle fantazji. Możemy np. dodać do farszu posiekane jajko na twardo, ugotowany ryż, groszek zielony etc.

■ Galaretka mięsna



włoszczyzna i mięso z wywaru na zupę

1 i 1/2 szklanki wody

1 jajko na twardo

1 porcja żelatyny (wg wskazówek z opakowania)



natka pietruszki, sól, pieprz

Odgotowane warzywa i mięso z wywaru kroimy w kostkę. Jajko na twardo gotujemy na twardo i kroimy w plasterki. Rozpuszczamy żelatynę w wodzie, którą przyprawiamy solą i pieprzem. Jeśli domownicy lubią bardziej wyraziste smaki, możemy w niej rozpuścić także 1/2 kostki rosółowej. Na dnie formy, w której będziemy robić galaretę, układamy plasterki jajka i listki natki pietruszki. Zalewamy kilkoma łyżkami ostudzonej wody z żelatyną, a gdy się zetnie, przytrzymując jajko i natkę przy dnie, wsypujemy pokrojone warzywa, mięso i zalewamy resztą żelatyny. Gdy zastygnie, wyjmujemy galaretę z formy i podajemy jako przystawkę lub na kolację. Galareta da się łatwo wyjąć, jeśli formę zanurzymy na minutę w bardzo gorącej wodzie.



POTRAWY JEDNOGARNKOWE

■ Zupa „dziadówka”



1/2 kg kości cielęcych, wieprzowych lub wołowych

2 marchewki, 2 pietruszki, 1 seler, 1 por

1 cebula

1/4 główki kapusty

1/2 kg fasoli lub grochu

1/3 kg kapusty kiszonej lub 5 ogórków kiszonych

1 grzybek suszony

1 łyżka mąki

kawałek boczku lub słoniny



sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

W jednym garnku nastawiamy do gotowania osolone warzywa, a w drugim kości. Podczas gotowania wywar z kości starannie szumujemy. Kiedy oba wywary są gotowe, zlewamy je do jednego garnka, obierając z mięsa i odrzucając wygotowane kości. Do połączonych wywarów wkładamy pokrojone w kostkę warzywa, obrane mięso, grzybek suszony i przyprawy. Stawiamy garnek pod przykryciem na wolnym ogniu, a w drugim gotujemy fasolę. Kiedy jest już miękka, dodajemy do zupy. Kawałek boczku lub słoniny kroimy drobno i zasmażamy na nim mąkę. Rozprowadzamy zasmażkę smakiem z zupy i dodajemy do garnka. Zagotowujemy

raz i wrzucamy kiszoną kapustę z jej sokiem albo pokrojone drobno ogórki kiszane. Podgrzewamy jeszcze przez kilka minut nie dopuszczając do zagotowania i podajemy. Zupa „dziadówka” najsmaczniejsza jest na drugi dzień.

■ Barszcz ukraiński prawdziwy



1/4 kg żeberek wieprzowych pasków

1 włoszczyzna

1/4 kg buraków ćwikłowych

1/2 średniej główki kapusty

1/2 szklanki fasoli łuskanej

4 ziemniaki

5–6 pomidorów

2–3 suszone grzyby

1 szklanka śmietany



2 łyżki soku z cytryny lub 1/3 szklanki kwasu buraczanego

sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy,

natka pietruszki, koperek

Żeberka myjemy i dzielimy na mniejsze porcje. Obrumieniamy je w rondlu, a następnie zalewamy 2 litrami wody. Dodajemy pokrojone w paski marchewki, pietruszki, seler, buraki, grzybki suszone, sól, pieprz, ziele angielskie i 2 listki laurowe. Gdy całość się zagotuje, dodajemy ugotowaną oddzielnie fasolę. Wsypujemy poszatowaną kapustę, z której odcinamy i odrzucamy głąb. Dodajemy ziemniaki pokrojone na kawałki. Gdy ziemniaki i kapusta będą już niemal miękkie, dodajemy pokrojone na cząstki pomidory bez skóry. Gotujemy jeszcze przez 15 minut na małym ogniu pod przykryciem. Przed wydaniem wlewamy śmietanę i wsypujemy garść siekanej zieleniny. Barszcz ukraiński podajemy z chlebem, kaszą albo ziemniakami tłuczonymi lub całymi. Ponieważ należy do potraw jednogarnkowych i jest bardzo pożywny, może stanowić samodzielne danie obiadowe.

■ Zupa z dyni po węgiersku



- 1/2 dyni (około 1 kg samego miąższu)
- 1 kawałek wieprzowej łopatki lub innego mięsa, także drobiu; można dać kilka różnych gatunków
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1/2 selera
- 2 pomidory
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki



papryka czerwona ostra i łagodna, sól, pieprz, curry, kostka rosółowa, masło, natka pietruszki i koperk

Dynię obieramy ze skóry, kroimy na drobne kawałki i nastawiamy do duszenia w niewielkiej ilości wody. Gdy zmięknie, przecieramy ją przez sito albo miksujemy. Cebulę podsmażamy na maśle, a gdy się wytlóci, dorzucamy kawałki mięsa. Zarumieniamy, wrzucamy pokrojone drobno marchewki, pietruszki, seler, pomidory bez skóry i zalewamy 1 litrem wody z kostką bulionową. Gotujemy przez 30 minut, a następnie dodajemy przetartą dynię. Wsypujemy paprykę, solimy, dodajemy pieprz, curry i gotujemy razem przez 15 minut. Łyżkę masła rozgrzewamy na patelni, oprószamy mąką i rozprowadzamy kilkoma łyżkami zimnej wody, dodajemy do zupy. Zagotowujemy raz i wydajemy z posiekaną pietruszką i koperkiem. Tak przyrządzona zupa powinna być gęsta i treściwa. Jako potrawa jednogarnkowa może stanowić cały posiłek.

■ Zapiekanka Irish Stew



- 1 kg ziemniaków
- 1/2 kg ostatnich kawałków mięsa wieprzowego

lub baraniego

1/2 kg marchewki

2 szklanki rosółu z kostki rosółowej



sól, pieprz, kolendra mielona, kminek, tłuszcz do pieczenia

Pomimo egzotycznie brzmiącej nazwy jest to potrawa tania, a w dodatku smaczna, sycająca, łatwa i szybka do przygotowania. Pośledniejsze kawałki mięsa wieprzowego lub baraniego (od karku, z grzbietu etc.) kroimy w kostkę, a następnie dwukrotnie przelewamy wrzątkiem. Ziemniaki obieramy i kroimy na plasterki, marchew skrobiemy i także kroimy na plasterki. Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem i układamy warstwami ziemniaki, mięso, marchew, powtarzając układ, aż naczynie będzie pełne i wszystko wyjdzie. Na wierzchu powinny być ziemniaki. Zagotowujemy 2 szklanki wody, rozpuszczamy w nich kostkę rosółową, dodajemy nieco soli, pieprzu, kolendry i kminku. Gorącym wywarem zalewamy ułożone warstwy. Przykrywamy naczynie i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 150 stopni przez 45–60 minut. Irish Stew może służyć za cały obiad. Według własnej fantazji możemy tworzyć rozmaite warianty takiej zapiekanki, dodając inne warzywa, grzyby i różne rodzaje mięsa, a sos wzbogacać dodatkiem wina czy śmietany.

SOSY

Tym, czym jest dla pani pan,
czym dla zlewu bywa kran,
a dla twarzy każdej nos,
jest dla potraw dobry sos.
Sos grzybowy, cytrynowy,
koperkowy czy szczawiowy
jest istotny niesłychanie,
gdyż przemienia porcję w danie.



S O S Y

Mankamentem naszej codziennej kuchni bywa jej jednostajność, szczególnie wtedy, gdy okrojony budżet domowy i brak czasu nie pozwalają na przygotowywanie różnorodnych i fantazyjnych dań. Jednym z najłatwiejszych sposobów na urozmaicenie jadłospisu jest umiejętne stosowanie sosów. Przygotowanie ich nie zabiera zazwyczaj wiele czasu, receptury są proste, a składniki niedrogie. Takie same kawałki mięsa z wody, ryby, jajka, kotlety czy kurczaki możemy podawać niemal codziennie jako zupełnie różne dania właśnie dzięki umiejętnemu i pomysłowemu podlewaniu sosami.

S o s y g o r ą c e

■ Sos polski



- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka bulionu lub rosółu z kostki
- 1 łyżeczka cukru



- 1 garść rodzynek
- 1/4 szklanki migdałów
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- 1/2 szklanki czerwonego wina
- szczypta soli

Mąkę zasmażamy na jasno z masłem, rozprowadzamy bulionem. Zagotowujemy, wsypujemy cukier, rodzynki i pokrojone migdały. Wlewamy sok z cytryny, wino i zagotowujemy. Sos polski jest doskonały do ozorków, karpia i lina. Ważne, abyśmy wkładali mięso czy rybę do gotującego się sosu, a nie – jak w przypadku innych sosów – polewali nim potrawę dopiero na półmisku czy talerzach.

■ Sos pomidorowy



- 4 duże dojrzałe pomidory
- 1/2 litra wody
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 1/2 szklanki bulionu z kostki
- 2 łyżki białego wina



sól, cukier

Pomidory kroimy w drobne cząstki, zalewamy w rondlu zimną wodą i gotujemy z jedną łyżką masła, aż się całkiem rozpadną. Przesiewujemy przez gęste sito. W rondlu rozpuszczamy 1 łyżkę masła, zasypujemy łyżką mąki, podsmażamy nieco, nie dopuszczając, by się zrumieniło i wrzucamy przetarte pomidory. Zasmażamy i rozprowadzamy bulionem. Solimy, wsypujemy szczyptę cukru do smaku, wlewamy wino i zagotowujemy. Sos powinien być gęsty. Podajemy go do makaronów, kaczki, baraniny i kotletów ziemniaczanych. Jeżeli chcemy dać sos pomidorowy do sztuki mięsa, dodajemy 1/4 szklanki śmietany i łyżeczkę cukru, rezygnując z wina. Taki sos możemy także przygotować z powidełka pomidorowego zamiast ze świeżych pomidorów.

■ Sos pomidorowy błyskawiczny



- 1/2 szklanki powidełek pomidorowych (strona 82)
- 3 łyżki masła
- 1 cebula
- 1 i 1/2 łyżki mąki
- 1/2 szklanki rosołu lub bulionu



sól, pieprz, koperek, natka pietruszki

Masło rozgrzewamy na patelni i rzucamy drobno posiekaną cebulę. Smażymy, aż się wyłoci i zasypujemy mąką. Zasmażamy razem przez minutę i rozprowadzamy rosołem. Dodajemy

sól, pieprz i powidełko pomidorowe. Dusimy pod przykryciem około 15 minut, a przed końcem dodajemy garstkę drobno poszatkowanej natki pietruszki i koperku.

■ Sos chrzanowy



- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 1/2 szklanki bulionu
- 2/3 szklanki śmietany
- 5-6 łyżek chrzanu
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 2 żółtka (opcjonalnie)



sól

Masło rozgrzewamy w rondlu. Gorące oprószamy mąką, zasmażamy, pilnując, by się nie zrumieniło. Rozprowadzamy 1/2 szklanki bulionu albo rosołu, wkładamy tarty chrzan, cukier, szczyptę soli. Wlewamy śmietanę i mieszając zagotowujemy kilka razy. Odstawiamy z ognia na kilka minut i - jeśli ktoś woli bardziej zawieszisty sos - zaciągamy dwoma żółtkami. Podajemy do sztuki mięsa, pieczeni, kotletów, etc.

■ Sos pieczarkowy



- 2/3 szklanki rosołu lub bulionu
- 6 sporych pieczarek
- 1/2 cebuli
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżeczka masła
- 1 kieliszek białego wina
- 2 łyżki słodkiej śmietany
- sok z 1/2 cytryny



2 żółtka
sól, pieprz biały

Cebulę siekamy i przysmażamy na łyżce masła na złoty kolor. Pieczarki myjemy i obieramy ze skórki, szatkujemy grubo i dodajemy do cebuli z solą i pieprzem. Dusimy pod przykryciem, aż pieczarki będą miękkie. Zасыpujemy łyżką mąki i zasmażamy. Rozprowadzamy rosółem, dodajemy wino, śmietanę, sok z cytryny. Gotujemy razem przez dziesięć minut, zestawiamy z ognia, pozwalamy mu nieco przestygnąć i zaciągamy sos dwoma rozbitymi żółtkami.

■ Sos grzybowy



1 szklanka suszonych grzybów
1 szklanka wody
1 cebula
1 łyżka masła
1 łyżka mąki
1/4 szklanki śmietany
sól, pieprz



Grzyby zalewamy szklanką wody i gotujemy na małym ogniu, aż zmiękną. Gdy są już dobre, rozpuszczamy na patelni łyżkę masła, przysmażamy drobno posiekaną cebulę i oprószaemy łyżką mąki. Rozprowadzamy smakiem grzybowym i śmietaną. Odgotowane grzyby szatkujemy drobno, dodajemy do sosu i przyprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy razem na małym ogniu przez 5-10 minut i podajemy do potraw z drobiu, kotletów mielonych, gołąbków z kapusty oraz kotletów ziemniaczanych, z grochu, fasoli czy z jajek.

■ Sos korniszonowy



1 łyżka mąki
1 łyżka masła

1 szklanka bulionu lub rosółu z kostki

1 niepełna łyżka cukru

3-4 korniszony



sok z cytryny (opcjonalnie)

sól, pieprz

Przygotowujemy zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzamy bulionem. Jeśli sos ma być lżejszy albo postny, rozprowadzamy wodą. Korniszony płuczemy i kroimy w cieniutkie plasterki. Cukier przypalamy na łyżce na karmel, dodajemy do sosu, dosypujemy soli i pieprzu do smaku i zagotowujemy. Jeśli korniszony nie nadały odpowiedniej kwaskowatości, dodajemy soku z cytryny. Sos korniszonowy podajemy do sztuki mięsa, kotletów i nóżek cielęcych, kotletów ziemniaczanych, jajecznych i śledziowych.

■ Sos cebulowy słodko-kwaśny



2 spore cebule

1 łyżka mąki

1 łyżka masła

1 szklanka bulionu lub rosółu z kostki

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżeczka cukru



sól, pieprz

Cebulę obieramy z łusek i kroimy w cienkie plasterki. Masło rozgrzewamy na patelni, rzucamy cebulę i wysmażamy ją na złoto, pilnując, by się nie przypaliła. Oprószamy mąką i rozprowadzamy bulionem. Wsypujemy cukier, sól i pieprz do smaku, dolewamy sok z cytryny. Proporcje cukru i soku z cytryny dopasowujemy do własnego gustu - podane ilości dają dość łagodny smak. Pamiętajmy jednak, aby przyprawiać sos dopiero przy końcu gotowania, po spróbowaniu. Zagotowujemy i podajemy do sztuki mięsa, pieczeni wołowej, wieprzowej oraz do kielbasy.

■ Sos szczawiowy



2 garście szczawiu
2/3 szklanki wody
1 łyżka masła
1 łyżka mąki
2/3 szklanki śmietany



sól, cukier

Opłukany szczaw wrzucamy do gotującej się, osolonej wody. Trzymamy na silnym ogniu przez 5 minut, po czym szczaw odcedzamy, zlewając wodę do czystego naczynia. Podgotowane liście szczawiu miksujemy albo przecieramy przez sito. W rondlu zasmażamy łyżkę mąki na łyżce masła, rozprowadzamy wodą szczawiową, dolewamy śmietanę i wrzucamy przetarty szczaw. Wsypujemy szczyptę cukru i zagotowujemy. Sos szczawiowy podajemy do potraw i zapiekank warzywnych. Jest także doskonałym dodatkiem do kotletów ziemniaczanych.

■ Sos kaparowy



1 litr wody
8 grzybków suszonych
1/2 kalarepy
1 marchew
2 pietruszki
1 cebula
2 pomidory
3 łyżki masła
3 łyżki mąki
1/3 szklanki kaparów



2 łyżki cukru
2 łyżki soku z cytryny, sól, liść laurowy

W jednym litrze wody gotujemy grzybki, pokrojone na kawałki: kalarepkę, marchew, pietruszkę, cebulę i pomidory, dodajemy szczyptę soli i listek laurowy. Smak gotujemy przez minimum czterdzieści minut pod przykryciem na średnim ogniu. Kiedy jest już gotowy, precedzamy go przez sito. W rondelku przygotowujemy zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzamy precedzonym wywarem i zostawiamy na małym ogniu. Kapary i koperek siekamy drobnutko, wsypujemy do wywaru, dodajemy dwie łyżki cukru i sok z cytryny. Zagotowujemy tylko raz i podajemy w sosjerce.

Sos koperkowy błyskawiczny



2 garście siekanego kopru
2 łyżki masła
1 łyżka mąki



2/3 szklanki śmietany
1 łyżeczka soku z cytryny
sól, pieprz

Masło rozgrzewamy na patelni i rzucamy na nie posiekany koperek. Podduszamy pod przykryciem, rozbijając tymczasem łyżkę mąki w śmietanie z dodatkiem soli, soku z cytryny i pieprzu do smaku. Po ośmiu, dziesięciu minutach zalewamy koperek śmietaną, mieszamy dokładnie, podgrzewamy przez pięć minut, a w końcu zagotowujemy raz i wydajemy.

■ Sos kalafiorowy



2 łyżki masła
1 łyżka mąki
1 szklanka smaku spod kalafiora lub kawałek kalafiora



1 łyżka soku z cytryny
1 garść siekanego koperku
pieprz, sól, szczypta cukru

Najprostszy sos kalafiorowy przygotowujemy z wody, w której ugotowaliśmy kalafiora. Masło rozpuszczamy w rondelku. Podsmażamy na nim łyżkę mąki, rozprowadzamy wodą spod kalafiora. Dodajemy sok z cytryny, pieprz, sól i cukier do smaku. Zagotowujemy, wsypujemy garść posiekanego koperku, mieszamy i zagotowujemy jeszcze raz. Sos kalafiorowy podajemy przede wszystkim do gotowanego kalafiora. Jeśli chcemy go użyć do innego dania i nie gotujemy jednocześnie kalafiora, potrzebne nam będzie kilka kalafiorowych różyczek, które dusimy do miękkości zalane szklanką wody i przecieramy.

■ Sos Picant



- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 1 szklanka bulionu
- 1/2 cytryny
- 2 korniszony
- 4-5 marynowanych grzybków



- 1 płaska łyżeczka cukru
- sól, pieprz

Niezbyt dużą cebulę obieramy z łusek, szatkujemy i zasmażamy na maśle na złoty kolor. Oprószamy mąką, zasmażamy i rozprowadzamy bulionem. Wrzucamy posiekane korniszony i grzybki, przyprawiamy i zagotowujemy. Podajemy do mięsa, ryb, gotowanych warzyw, etc.

■ Sos biały cytrynowy



- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 1 szklanka rosółu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka startej skórki cytrynowej

6-7 pieczarek

2 żółtka



natka pietruszki, sól i pieprz

Pieczarki myjemy, kroimy na paseczki i podduszamy na maśle, aż zmiękną. Drugą łyżkę masła ucieramy na surowo z łyżką mąki, a następnie ubijamy lub miksujemy z bulionem. Zalewamy pieczarki i zagotowujemy, dodając soku z cytryny, startej skórki cytrynowej i wrzucamy trochę posiekanej drobno natki pietruszki. Gdy się kilka razy zagotuje, odstawiamy z ognia i wlewamy ciekłą strużką rozbite w szklance żółtka, cały czas mieszając. Przyprawiamy i podajemy do potraw białych, czyli do ryb, drobiu i jajek.

■ Sos beszamelowy



2 łyżki masła

2 łyżki mąki

2 szklanki gęstej śmietany lub ewentualnie mleka

3 łyżki parmezanu lub rockpola



1-2 jajka (opcjonalnie)

pieprz biały

koperek (opcjonalnie)

Mąkę rozcieramy z masłem i rozprowadzamy śmietaną, starannie ubijając. Dosypujemy parmezan i pieprz. Jeśli chcemy otrzymać bardzo gęsty beszamel, dodajemy jedno lub dwa jajka. Możemy dodać także garść siekanego koperku. Sos beszamelowy jest idealny do zapiekania w nim ryb, mięsa, warzyw, a także wszelkiego rodzaju zapiekanek ryżowych i makaronowych.

■ Sos holenderski



2 żółtka

1 kostka masła

1/2 cytryny

1 łyżka mleka, rosółu lub białego wina



sól

Sos holenderski jest jednym z najsmaczniejszych sosów, choć jego przygotowanie wymaga pewnego starania, a składniki są dosyć drogie. Jednak warto pokusić się o przygotowanie go z okazji świąt czy domowej uroczystości, szczególnie że dzięki niemu można prostą i niedrogą potrawę, jak choćby filety z mintaja, zamienić w eleganckie i wystawne danie.

Przygotowujemy dwa garnki – większy rondel z wodą i mniejszy teflonowy lub kamionkowy. Duży stawiamy na ogniu i zagotowujemy wodę. Do mniejszego wbijamy żółtka, wlewamy łyżkę mleka albo rosółu czy wina. Wstawiamy rondel do większego naczynia z gorącą wodą i cały czas podgrzewając, ubijamy żółtka trzepaczką lub mikserem. Dodajemy po trochu masło, cały czas ubijając. Gdy sos osiągnie gęstość majonezu, przyprawiamy go sokiem z cytryny i solą. Podajemy gorący do szparagów, porów z wody, ryb etc.

■ Sos Bearnaise

Przygotowujemy go w identyczny sposób jak sos holenderski, dodając na końcu kostkę rosółu wołowego rozpuszczoną w łyżce wody i łyżkę estragonu.

S o s y z i m n e

■ Ćwikła



1 kg buraków ćwikłowych

1/2 szklanki tartego chrzanu



około 4 łyżek octu, sól, kminek mielony

Buraki obieramy z łupin i surowe ścieramy na drobnej tarce. Łączymy z chrzanem. Jeśli nie mamy tartego chrzanu, tylko korzeń, ścieramy spory kawałek na tarce, solimy, a następnie zalewamy octem i odstawiamy na godzinę lub dwie. Jeśli korzystamy z kupnego chrzanu,

nie dodawajmy od razu zbyt dużo octu, bo chrzan w słoikach ma już najczęściej jego dodatek. Mieszanym dokładnie chrzan z burakami, solimy, wsypujemy mielony kminek i po skosztowaniu dodajemy ocet do smaku, uważając, aby nie zdominował ćwikły.

■ Majonez



6 żółtek
12 łyżek oliwy
1/2 cytryny



sól, pieprz biały, szczypta cukru

Żółtka starannie oddzielamy od białek i wkładamy do miski. Ubijamy je trzepaczką, dodając po trochu oliwy i skrapiając sokiem z cytryny. Gdy sos osiągnie bardzo gęstą konsystencję, dodajemy sól, pieprz i szczyptę cukru. Ubijamy jeszcze przez chwilę i od razu podajemy. Sos majonezowy można przechowywać w lodówce przez kilka dni.

■ Ketchup ostry



3 kg pomidorów
2 łyżki mielonego ziela angielskiego
1 czubata łyżka mielonego pieprzu
1/2 łyżki gorczycy mielonej
1/2 łyżki czerwonej papryki mielonej



sól

Pomidory myjemy, kroimy w cząstki i wrzucamy do rondla, podlewając kilkoma łyżkami zimnej wody. Gotujemy, powoli doprowadzając do wrzenia, wsypujemy przyprawy, solimy nieco i dusimy pod przykryciem, aż pomidory doskonale się rozgotują. Przecieramy przez sito, miksujemy i zlewamy do butelek lub wąskich wysokich słoiczków. Pasteryzujemy w temperaturze 98 stopni przez 20 minut.

■ Ketchup w inny sposób



3 kg pomidorów

6 cebul

2/3 litra octu winnego

1 i 1/2 szklanki cukru

1 łyżka mielonego pieprzu wymieszanego

z mielonym zielem angielskim i gałką muszkatołową

1/2 łyżki gorczycy mielonej (opcjonalnie)



sól

Pomidory kroimy w ćwiartki. Cebulę obieramy i kroimy na kawałki. Pomidory i cebulę wkładamy do rondla, podlewamy kilkoma łyżkami wody i dusimy pod przykryciem, aż się doskonale rozgotują. Przecieramy przez sito. Ocet zagotowujemy z cukrem, gorący dodajemy do przetartych pomidorów i cebuli. Gotujemy dalej na małym ogniu, aż sos stanie się zawiesisty. Wsypujemy mielone przyprawy i sól do smaku. Jeśli ktoś woli ostrzejszy smak keczupu, może dodać mielonej gorczycy. Gotujemy jeszcze przez kilka minut i składamy do małych słoiczków, które zaraz szczelnie zamykamy. Słoiki możemy pasteryzować przez 20–30 minut w temperaturze 98 stopni, będziemy je wtedy mogli przechowywać przez długi czas.

■ Musztarda francuska



1/2 kg ziaren gorczycy

1 kieliszek octu estragonowego

1 śledź

4 marynowane korniszony

12 dag cukru

Ziarenka gorczycy mielimy i przesiewamy przez sito. Dodajemy po trochu ocet, cały czas ucierając, aż zrobi się gęste ciasto. Śledzia moczymy, obieramy ze skóry i ości, rozgniatamy,

mielimy lub przecieramy przez sito i dodajemy do gorczycy. Korniszony siekamy drobno, miksujemy i łączymy wszystkie składniki, jeszcze raz miksując. Dodajemy cukier, z którego 1 łyżkę upalamy na karmel, dla dodania żółtego koloru. Miksujemy dokładnie jeszcze raz, przekładamy do rondelka i zagotowujemy, cały czas mieszając. Jeśli okaże się zbyt gęsta, rozrzedzamy odrobiną octu. Studzimy i przekładamy do małych słoiczków.

■ Sos musztardowy



- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 1/5 szklanki wody
- 2 żółtka
- 3-4 łyżki oliwy
- 1 łyżka lekkiego octu owocowego (opcjonalnie)
- 4-5 łyżek musztardy
- 1 łyżka kaparów
- sól, cukier



Zasmażamy łyżkę mąki na maśle, rozprowadzamy wodą. Przekładamy gęstą masę do miski i ucieramy z surowymi żółtkami, dodając po trochu oliwę. Nadal ucierając dodajemy sól, cukier do smaku, a jeśli sos jest bardzo gęsty, wlewamy łyżkę lekkiego octu, zmieszanego z wodą. Zamiast octu możemy dodać dla zaostrenia smaku łyżkę soku z cytryny. Sos powinien mieć konsystencję śmietany. Dodajemy musztardę i wrzucamy kapary. Mieszamy. Podajemy do zimnych mięs i wędlin.

■ Sos tatarski



- 1 porcja sosu majonezowego
- 2 łyżeczki musztardy
- 3 korniszony

1 łyżka soku z cytryny
1 szklanka zimnej wody



szczypta cukru
sól, biały pieprz

Przygotowujemy majonez według przepisu ze strony 77. Dodajemy musztardę, drobniutko posiekane korniszony, sok z cytryny, cukier, sól i pieprz. Na końcu wlewamy wodę, aby sos zbiałał. Mieszymy starannie i stawiamy na wolnym ogniu. Podgrzewamy sos, ubijając cały czas trzepaczką tak długo, aż zgęstnieje, nie dopuszczając do zagotowania. Studzimy i wstawiamy do lodówki na dzień przed podaniem. Jeśli sos okaże się zbyt gęsty, możemy go rozrzedzić, dolewając zimnej wody. Podajemy go do szynki i zimnych mięs.

■ Sos paryski



4 żółtka
4 łyżki oliwy
1 łyżeczka musztardy
1 kieliszek czerwonego wina
1 łyżeczka soku z cytryny lub octu
2-3 drobne młode cebule
1/2 łyżeczki cukru



szczypiorek
sól, biały pieprz

Jajka gotujemy na twardo, wybieramy żółtka i przecieramy je przez gęste sitko. Starannie ucieramy z oliwą dodawaną po trochu. Kiedy już cała oliwa wyjdzie, dodajemy musztardę, wino, ocet lub sok z cytryny, cukier, sól i pieprz. Mieszymy starannie, a na końcu wrzucamy garść drobniutko posiekanych cebulek i szczypiorku. Ten sos jest wyborny do jarzyn na zimno, karczochów, szparagów, ryb i zimnych mięs. Możemy go przechowywać w lodówce do tygodnia.

■ Sos chrzanowy zimny



1/2 szklanki chrzanu
1 szklanka gęstej śmietany
1 łyżeczka cukru



sok z cytryny
sól, pieprz

Jeśli ktoś woli sos ostrzejszy, dodajemy chrzan bezpośrednio ze słoika, jeśli natomiast sos ma być łagodniejszy, wyrzucamy go do miski i zalewamy wrzątkiem na kilkanaście sekund. Zlewamy chrzan z wodą na gęste sitko, a po odcedzeniu dodajemy do śmietany. Mieszamy dokładnie, wsypujemy cukier, solimy, pieprzymy i skrapiamy sokiem z cytryny. Ten sos możemy podawać do wszystkich zimnych mięs i wędlin. Przechowujemy go w lodówce do tygodnia.

■ Sos śledziowy na zimno



2 żółtka
4 łyżki oliwy
1 łyżeczka soku z cytryny lub octu
1 śledź
1 łyżeczka miążskiego cukru



świeży koperek
natka pietruszki

Żółtka starannie oddzielamy od białek i ucieramy z dodawaną po trochu oliwą. Siekamy drobniutko wymoczonego uprzednio przez kilka godzin i oczyszczonego z ości i skóry śledzia. Razem ze śledziem siekamy koperek i natkę pietruszki. Do żółtek ubitych z oliwą wsypujemy cukier, mieszamy i dodajemy posiekanego śledzia, koperek i pietruszkę. Mieszamy starannie i od razu podajemy. W lodówce może stać kilka dni.

■ Sos Ravigote



1 porcja sosu majonezowego

1/2 szklanki doskonale przetartego, gotowanego szpinaku
sól, biały pieprz

Przygotowujemy sos majonezowy według przepisu ze strony 77. Dodajemy przetarty szpinak, sól i pieprz. Jeśli ktoś woli sos bardziej kwaskowy, można dodać pół łyżki soku z cytryny. Mieszamy starannie. Podajemy od razu po przygotowaniu. W lodówce może stać kilka dni. Doskonały do wędlin i pasztetów.

■ Sos Remoulade



1 porcja sosu majonezowego

2 łyżeczki musztardy

1-2 jajka

świeży koper

natka pietruszki

sól, biały pieprz

Sos majonezowy przygotowujemy według przepisu ze strony 77. Jajko lub dwa gotujemy na twardo, studzimy i drobniutko kroimy. Siekamy koper i pietruszkę. Wszystko łączymy z sosem majonezowym, dodając jeszcze dwie łyżeczki musztardy, sól i pieprz. Mieszamy starannie. Sos ten nadaje się przede wszystkim do ryb na ciepło i na zimno oraz wędlin czy pasztetów. Możemy go przechowywać w lodówce do tygodnia.

■ Powidełko pomidorowe

Powidełko pomidorowe powinno znaleźć się w spiżarni każdego domu. Stanowi ogromną wygodę i ułatwienie przy przyrządzaniu wszelkiego rodzaju sałat z zaprawą pomidorową,

sosów, zup, gulaszów i może także stanowić ciekawy dodatek do mięs pieczystych czy ryb. Przyrządza się je bardzo prosto, a odpowiednio przechowywane może stać wiele tygodni.



4 kg przejrzanych lub popękanych pomidorów
2 łyżki soku z cytryny

Pomidory myjemy starannie i kroimy na części. Wrzucamy do rondla i dolewamy soku z cytryny. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu, aż całkiem się rozpadną. Mieszymy od czasu do czasu, żeby się nie przypaliły. Wyrzucamy na gęste sito, odlewamy sok do jednego naczynia, a resztę przecieramy do drugiego. Skórki i pesteczki odrzucamy. Uzyskany miąższ wkładamy do małych słoików, a sok zlewamy do butelek. Słoiki i butelki zamykamy szczelnie i wstawiamy do rondla z wodą. Zagotowujemy, licząc 30 minut od momentu zagotowania wody. Miąższ wykorzystujemy jako powidełko, a sok jako wyborny naturalny kwas do kapuśniaku, bigosu, barszczu etc.

Jeśli ktoś nie chce rozdzielać soku i miąższu, może przesmażyć je razem szybko na powidełko w rondlu na niezbyt silnym ogniu, mieszając cały czas, aby się nie przypaliło. Gorące składamy do małych wyparzonych słoiczków, które natychmiast zamykamy ściśle i pasteryzujemy jak powyższe. Po wystudzeniu wstawiamy do lodówki i używamy w razie potrzeby, pamiętając, by nie przechowywać otwartych słoików dłużej niż kilka dni.

DANIA OBIADOWE WIĘKSZE I MNIEJSZE

■ **Krokiety z jajek**



8 jajek ugotowanych na twardo

2 jajka surowe

2 łyżki mąki

2 łyżki masła

1 szklanka mleka

garść siekanego szczypiorku

1/2 szklanki bułki tartej



sól, pieprz, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

Ugotowane na twardo jajka siekamy drobno. Mąkę zasmażamy na maśle bez zrumienienia i rozprowadzamy szklanką mleka – powinien wyjść sos gęstszy od beszamelowego. Z sosem mieszamy posiekane jajka, wysypujemy szczypiorek, dodajemy soli i pieprzu, wbijamy jedno całe jajko i białko z drugiego jajka i wysypujemy bułkę tartą w takiej ilości, aby masa się dobrze trzymała i dawała formować w okrągłe lub owalne kotlety. Maczamy je w żółtku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Podajemy je prosto z patelni w sosie pomidorowym lub kaparowym.

■ **Kotlety z jajek**

Przygotowujemy masę identyczną jak na krokiety, zamiast bułki tartej dodając jedną torebkę ugotowanego ryżu i jedną przesmażoną na złoto cebulę. Wyrabiamy dokładnie i formujemy kotlety, które oprószamy mąką, maczamy w rozbitym jajku i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na złoty kolor i podajemy jako samodzielny potrawę z purée ziemniaczanym lub z sosem chrzanowym albo pomidorowym.

■ Sznycele z jajek

Przygotowujemy masę identyczną jak na krokiety z dodatkiem przesmażonej na złoto posiekanej cebuli. Wyrabiamy dokładnie i formujemy cienkie owalne sznycelki, które oprószamy mąką, maczamy w rozbitym jajku i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na złoty kolor i podajemy jako samodzielną potrawę z przysmażonymi ziemniakami, z purée ziemniaczanym, makaronem lub duszonymi warzywami.



■ Kotlety z ryżu



2 torebki ryżu

1 litr mleka

2 jajka

1/3 szklanki pokruszonych grzybów suszonych

1 garstka siekanej natki pietruszki



sól, pieprz biały, bułka tarta

tłuszcz do smażenia

Ryż gotujemy do miękkości w mleku. Odcedzamy i mieszamy z dwoma jajkami. Pokruszone grzyby gotujemy do miękkości w 1 szklance wody. Odcedzamy, zachowując wywar na podstawę sosu. Odgotowane grzyby dodajemy do ryżu. Dosypujemy nieco soli i pieprzu do smaku, wsypujemy garstkę posiekanej drobno natki pietruszki. Masę wyrabiamy i formujemy zgrabne kotleciki wielkości połowy dłoni. Obtaczamy je w bułce tartej i smażyjemy na złoty kolor.

■ Ryż z resztkami



2 torebki białego ryżu

3 łyżki parmezanu lub tartego żółtego sera



2 żółtka
resztki pieczystego lub wędliny

Resztki z pieczeni kroimy w równe kawałki, układamy obok siebie w wysmarowanym maśłem naczyniu żaroodpornym. Ryż gotujemy do miękkości, odcedzamy i mieszamy z parmezanem i 2 żółtkami, po czym zakrywamy nim mięso. Całość zalewamy sosem pieczarkowym i zapiekamy w gorącym piekarniku (150 stopni) przez pół godziny.

WARZYWA

Jarzyny, których w polskiej kuchni wciąż zbyt mało się używa, powinny stanowić nasz codzienny główny środek odżywiania. Jeśli nie możemy przejść od razu wyłącznie na odżywanie jarzynie, dobrze zrobimy wprowadzając do naszej kuchni jak najwięcej jarzyn, stopniowo zmniejszając spożywanie mięsa. Idealny dla organizmu ludzkiego jest codzienny jadłospis, w którym ilość mięsa nie przekracza 60 g.

Najzdrowsze dla naszego organizmu są jarzyny i owoce spożywane na surowo, bogate w minerały i witaminy, które niestety giną w procesie gotowania. Jeśli już jarzyny gotujemy, dobierajmy zawsze charakterystyczne dla danej pory roku. Kierujemy się zawsze następującymi wskazówkami:

1. Nigdy nie przetrzymujemy w wodzie obranych warzyw, szczególnie marchwi, pasternaku, pietruszki, selera, bowiem woda rozpuszcza i wypłukuje z nich sole mineralne, przez co tracą nie tylko na smaku, ale przede wszystkim na wartości odżywczej.

2. Szatkowanych lub krojonych warzyw nie myjemy wcale – obmywamy je przed rozdrobieniem przed i po obraniu.

3. Najsmaczniejsze i najzdrowsze są jarzyny gotowane na parze, podane ewentualnie z dodatkiem masła i bułki tartej. Tak przygotowane warzywa stanowią samodzielną potrawę. Warzywa



w sosie podajemy najczęściej do pieczonych mięs, potraw mącznych, zapiekanek, grzanek, sznycli lub jajek.

4. Nigdy nie rozgotowujemy jarzyn, zawsze powinny pozostać lekko twarde. Przekonanie, że rozgotowane warzywa są strawniejsze, jest zupełnie błędne.

5. Obgotowywanie, czyli blanszowanie warzyw nie jest wcale warunkiem higieny. Możemy blanszować tylko mniej szlachetne, warzywa zawierające gorycz, jak rzepa, rzodkiew, kapusta, szparagi i szpinak.

6. Warzywa solimy ostrożnie i tylko na dogotowaniu. Dodatek cukru podnosi ich smak.

7. Już ugotowanych warzyw także nie wolno przetrzymywać w wodzie. Jeśli nie możemy podać ich od razu na stół, wybierzmy je na talerz, a przed wydaniem podgrzejmy na parze lub ostatecznie w tej samej wodzie, w której się gotowały, zagotowując ją przed włożeniem warzyw.

8. Starajmy się nie marnować wody, w której gotowały się warzywa – użyjmy jej jako podstawy do zupy lub sosu.

9. W sosie gotujemy warzywa pokrojone, które wcześniej dobrze jest podduścić na maśle z dodatkiem wody. Kiedy już wpółmiękkie, oprószamy je mąką i rozprowadzamy smakiem. Dodatek mąki do sosów powinien być nieznaczny – gęsto zaprawiane warzywa są nie tylko mniej zdrowe, ale po prostu niesmaczne.

10. Nie gotujmy raczej szpinaku w wodzie, bo to zupełnie wyjaławia tę wartościową jarzynę. W zupełności wystarczy, jeśli opłukane liście udusimy na parze.

11. Zawsze pamiętajmy o świeżym dodatku do gotowanych warzyw – koperku, zielonej pietruszce lub szczypiorku.

Koperek jest rośliną, którą najłatwiej przechować w stanie świeżym przez bardzo długi czas – łatwo jest więc zapewnić sobie jego obfitość nawet poza sezonem. Przeznaczony do przechowania młody koperek obieramy z gałązek, układamy dość ściśle, ale bez ugniatania w słoju warstwami 0,5–1-centymetrowymi, które przesypujemy obficie solą kuchenną. Słój zakręcamy lub obwiązujemy pergaminem i wstawiamy do lodówki albo chłodnej spizarni. Przed użyciem należy go tylko opłukać z soli w zimnej wodzie.

Bardzo łatwe jest także zapewnienie sobie regularnych dostaw świeżego szczypiorku i natki pietruszki. W tym celu wystarczy ustawić na kuchennym oknie niedużą skrzynkę, wypełnić ją

piaskiem i zasadzić w nim dwie świeże cebule i dwa zdrowe korzenie pietruszki. Przy minimalnym podlewaniu zapewnią nam one ciągły wzrost zielonych pędów przez całą zimę.

Sałaty, sałatki i surówki

Przyprawiając sałatę bierz zawsze soli niczym mędrzec, octu niczym skąpiec; oliwy niczym rozrzutnik, a następnie mieszaj niczym szaleniec
przysłowie francuskie

Każde liściaste warzywo dostatecznie kruche i łagodne w smaku może być spożywane jako sałata – to jedna z głównych zasad kuchni francuskiej czy włoskiej. U nas jednak przede wszystkim pod nazwą sałata rozumie się zielone listki tzw. sałaty głowiastej.

Liście i delikatne łodyżki roślin warzywnych są bogate w celulozę, w witaminy, kwasy i sole organiczne – wapno, sodę, potas, żelazo etc., które stanowią podstawowe elementy alkaliczne naszego pożywienia. Dodatkowo mają one bardzo ważną funkcję oczyszczającą, antyseptyczną i sanitarną dla naszego przewodu pokarmowego. Przy tym sałaty są tanie i dostępne praktycznie dla każdej kieszeni. Zresztą wiele z roślin, które możemy użyć do przygotowania sałaty, rośnie u nas dziko i wystarczy tylko się po nie schylić – jak choćby po mleczy, listki babki czy pokrzywy.

Przyrządzanie sałat i uatrakcyjnianie ich smaku jest pewną sztuką – łatwo jest zrazić domowników, których zazwyczaj zielenina „kłuje” w zęby. Smaki powinny być ze sobą zharmonizowane i odpowiednio doprawione solą, pieprzem, oliwą, śmietaną etc. Przyprawiając sałaty starajmy się zastępować ocet sokiem z cytryny. Używajmy wyłącznie świeżych liści i łodyżek – kruchość i delikatność sałaty jest jedną z najważniejszych zalet smakowych. Sałaty przygotowujemy najwcześniej na pół godziny przed podaniem – przyprawione, poszatowane i wymieszane warzywa szybko więdną,



podchodzą wodą i przestają wyglądać estetycznie. Przed przyrządzeniem liście sałat powinny być starannie przebrane. Wszystkie głąby i korzenie odcinamy, a zwiędłe i nadpsute części odrzucamy. Sałaty przed przyrządzeniem płuczemy w kilku wodach, następnie wkładamy je na kilka minut do bardzo zimnej wody, do której na każde 2 litry powinniśmy dodać sok z połówki cytryny. Następnie odsączamy je i nieco obsuszamy na sicie lub w durszlaku. Większość przywędłych sałat można dość łatwo odświeżyć. W tym celu roślinę płuczemy w zimnej wodzie, układamy na płaskim talerzu, który przykrywamy glinianą miską – na drugi dzień sałata będzie wyglądała jak zerwana przed chwilą. Nigdy nie przechowujemy liści w wodzie ani luzem w szufladzie lodówki. Najdłużej trzymają się sałaty, które zaraz po przyniesieniu do domu obficie skropimy zimną wodą i schowamy do lodówki zawinięte w folię spożywczą lub plastikowy woreczek.

■ **Salata wiosenna**

Do jej przyrządzenia zrywamy najdelikatniejsze wypustki liściowe i czubki z pokrzywy wielkiej, babki zwykłej lub lancetowatej, lebiody, krwawnika, ogórecznika, roszponki etc. Proporcje i składniki możemy dobierać zupełnie dowolnie w zależności od ich dostępności. Wszystkie zebrane rośliny płuczemy dokładnie, następnie siekamy i podprawiamy świeżą śmietaną, cukrem i sokiem z cytryny.

■ **Salata z liści szczawiu, szpinaku lub rzodkiewki**

Młode liście szczawiu, szpinaku czy rzodkiewki (lub też wszystkie naraz) obieramy z ogonków, płuczemy i kroimy w paseczki. Doprawiamy solą, sokiem z cytryny i oliwą. Możemy także dodać do tej sałaty młody posiekany szczypiorek.

■ **Salata z młodych cebulek**

Młode cebulki wraz ze szczypiorkiem myjemy, kroimy drobno, zaprawiamy sokiem z cytryny i oliwą. Podajemy do młodych ziemniaków lub z chlebem. W identyczny sposób przygotowujemy

sałatę z młodych listków gorczycy, którą możemy samodzielnie hodować nawet w skrzynkach na oknie, wysiewając od wiosny przez całe lato.

■ Sałatka z pędów chmielowych

Młode pędy chmielu myjemy i wiążemy w pęczki tak jak szparagi. Rzucamy na osoloną wrzącą wodę i gotujemy przez 15 minut. Odcedzamy, studzimy i podajemy z dowolnym sosem sałatkowym. Sosy sałatkowe bez trudu możemy wykonać sami. Najprostsze robimy z oliwy zmieszanej z sokiem z cytryny i przyprawiamy posiekanymi drobno ziołami – zieloną pietruszką, miętą, bazylią, portulaką, trybulką etc. Sos miętowy robimy w następujący sposób: do 2/3 filiżanki oliwy wsypujemy 1 łyżkę cukru, wlewamy 3 łyżki soku z cytryny i dodajemy garść drobno siekanej mięty i starannie, energicznie mieszamy.

■ Sałata z portulaki

Portulaka, potocznie zwana kurzą stopką, póki młoda, doskonale nadaje się na sałatę. Używać możemy w tym celu całych gałązek. Podgrzewamy w rondelku 2 łyżki masła i podsmażamy na nich łyżkę bułki tartej. Młode gałązki portulaki szatkujemy i dodajemy do podsmażonej bułki. Zasmażamy raz i dodajemy 1/4 szklanki gęstej śmietany albo jedno rozkłócone żółtko. Podajemy z młodymi ziemniakami.

■ Sałata z mleczu



Wiosną bogaty w składniki fosforowe mlecze możemy zbierać na łąkach, polach i w ogrodach. Bezpośrednio do sałat możemy używać tylko bardzo młodych, wąskich listków.

Świeżo zerwany dojrzały mlecze jest bardzo gorzki, dlatego przed zerwaniem musimy go „wybielić”. W tym celu rosnącą roślinę nakrywamy koszykiem i przysypujemy chrustem albo trocinami. Gdy pędy rośliny zaczną się przez tę warstwę przebijać, zdejmujemy pokrywę i zrywamy białe listki, które pozbawione dostępu

światła, nie zazieleniły się i nie zgorzkniały. Listki kroimy i przyprawiamy oliwą, solą i sokiem z cytryny.

Mlecz możemy także wybielić, wykopując w ziemi mały dołek - wkładamy do niego całą roślinę, przykrywamy słomą i przysypujemy ziemią. Po dwóch dniach zbieleje i zmięknie.

■ Sałata z rzeżuchy

Rzeżuchę możemy mieć w domu przez cały rok bez trudu. Bardzo łatwo daje się ona hodować na parapecie kuchennym. Wystarczy wysypać ziarenka rzeżuchy na deskę obwinętą kilkakrotnie wilgotną ściereczką, płótnem czy wymoszczoną watą. Pamiętajmy, aby codziennie skrapiać naszą hodowlę wodą - podkład nigdy nie może być suchy. Rzeżucha może służyć za sałatę sama z kilkoma kroplami oliwy i soku z cytryny. Jako dodatek do innych sałat - znakomicie podnosi ich smak.

■ Sałata z cykorii

Cykoria zielona jest bardzo gorzka. Zawsze używajmy tylko bielonych główek - zresztą głównie takie są w handlu. Najsmaczniejsze są te zupełnie białe lub z ledwie zażółconymi czubkami.



1 główka cykorii

1 kieliszek do wódki oliwy

1 łyżka soku z cytryny



sól, cukier, koperek

Cykorię płuczemy pod bieżącą wodą i kroimy na małe kawałki. Solimy, a gdy poleży kilka chwil i zwiotczeje nieco, odlewamy połowę gorzkawego soku, dosypujemy garstkę siekanego kopru, wlewamy oliwę, sok z cytryny i mieszamy. Jeśli ktoś niezbyt lubi charakterystyczny gorzkawy smak cykorii, może go nieco złagodzić, odlewając cały sok, jaki wyda posolona jarzyna i zamiast oliwą, zaprawić ją 1/4 szklanki gęstej śmietany.

■ Sałata afrykańska



- 1 mała główka sałaty
- 1 duża gruszka
- 1 duży pomidor
- 2 łyżki majonezu
- 1 płaska łyżka przypraw
(szczypta cynamonu, pieprzu,
mielonego ziela angielskiego,
kminku, gałki muskatołowej, kolendry
- składniki dopasowujemy do własnego smaku i fantazji)

Sałatę płuczemy, odsączamy i rwiemy lub kroimy w paski. Gruszkę obieramy, kroimy w kostkę. Pomidora przelewamy wrzątkiem, zdejmujemy skórę i kroimy w cienkie cząstki. Wszystko mieszamy razem z majonezem i przyprawami.

■ Surówka z kiszzonej kapusty z kminkiem



- 1/2 kg kiszzonej kapusty
- 2 spore pory
- 1 mała cebula
- 1 czubata łyżka kminku
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 szklanki oliwy



sól

Kiszoną kapustę starannie szatkujemy, dodajemy drobno pokrojone pory, cebulę i wysypujemy kminek. Solimy, dodajemy do smaku jedną łyżeczkę cukru i zalewamy oliwą. Mieszamy starannie i odstawiamy w chłodne miejsce na minimum pół godziny przed podaniem na stół.

■ Surówka z kapusty kiszonej w zaprawie pomidorowej



- 75 dag kapusty kiszonej
- 1/2 cebuli lub por zielony
- 1 kieliszek oleju sojowego lub oliwy
- 3 łyżki powidełka pomidorowego (strona 82)



sól, cukier

Kapustę szatkujemy, dodajemy drobno posiekanej cebuli albo pora. Wlewamy oliwę, dodajemy powidełko pomidorowe, mieszamy starannie, dosypując do smaku soli i cukru.

■ Sałatka jarzynowa do mięs



- 1 kg ziemniaków
- 3 marchewki
- 7 buraków
- 2 pietruszki
- 1 seler
- 1/2 szklanki drobnej fasoli
- 3 korniszony
- 3 jajka
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy
- 1 cebula (opcjonalnie)



sól, pieprz

Wszystkie warzywa gotujemy osobno do miękkości, a następnie kroimy w kostkę i mieszamy. Dodajemy 2 drobno pokrojone korniszony i posiekane jajka ugotowane uprzednio na twardo. Dodajemy sól, pieprz, musztardę, sok z cytryny i oliwę. Mieszamy dokładnie i odstawiamy

na kilka godzin do lodówki. Jeśli ktoś woli nieco ostrzejszy smak, może dodać jeszcze do sałatki posiekaną drobno cebulę.

■ Wiosenna sałatka z jajkami



5–6 młodych ziemniaków
1 pęczek szparagów lub por
1/2 szklanki zielonego groszku
garść zielonej fasolki strączkowej
8 jajek
1 nieduża główka sałaty



sól, pieprz
koperk
majonez

Młode ziemniaki, szparagi albo por, groszek i fasolkę gotujemy do miękkości w osolonej wodzie i kroimy w sporą kostkę. Jajka gotujemy na twardo, studzimy i kroimy na plasterki. Sałatę obieramy z wierzchnich liści, które przeznaczamy na ozdobienie salaterki, a jaśniejsze liście i środek rwiemy na drobne kawałki. Salaterkę wykładamy liśćmi sałaty i wysypujemy pokrojone jajka i warzywa, dodając soli, pieprzu i posiekanego koperku. Jeśli domownicy wolą nieco ostrzejszy smak, można sałatkę skropić jeszcze sokiem z cytryny. Oblewamy majonezem, stawiamy do lodówki na pół godziny i podajemy.

■ Surówka z białej kapusty cukrowej



1/2 główki kapusty cukrowej
8–10 rzodkiewek
1/2 szklanki gęstej śmietany
1 łyżka soku z cytryny



szczypiorek, koperk, sól, cukier

Kapustę opłukujemy, obieramy z wierzchnich liści i szatkujemy drobno. Rzodkiewki myjemy, odcinamy natkę i końcówki, a następnie kroimy na talarki. Mieszamy z kapustą. Gdy jarzyny wydadzą sok, nie odlewamy go, lecz dosypujemy garstkę siekanego koperku, szczypiorku, wlewamy sok z cytryny, solimy, cukrzemy i zalewamy śmietaną, dokładnie mieszając.

■ Surówka z czerwonej kapusty



1/2 główki czerwonej kapusty

3 kwaskowate jabłka

1/2 małej cebuli

1 kieliszek oliwy

2 łyżki soku z cytryny

1 łyżeczka cukru



sól

Kapustę obieramy z wierzchnich liści i kroimy na nieduże kawałki, odrzucając głąb. Płuczemy w zimnej wodzie i nieodciśniętą solimy. Jabłka myjemy, obieramy i ścieramy na drobnej tarce. Mieszamy jabłka z kapustą. Dodajemy drobniutko poszatkowaną cebulę, cukier, oliwę, sok z cytryny i mieszamy dokładnie.

■ Surówka z kapusty włoskiej w zaprawie śmietanowej



1/2 główki kapusty włoskiej

2 spore twarde i kwaskowe jabłka

1 ogórek kiszony

1/3 szklanki śmietany

2 łyżki przecieru pomidorowego (lecz nie koncentratu)



szczypiorek lub por zielony

cukier, sól

Kapustę płuczemy i szatkujemy na paski. Solimy i pozwalamy, by wydała sok. Jabłka obieramy i ścieramy na grubej tarce. Ogórek kiszony siekamy jak najdrobniej. Kapustę z sokiem mieszamy z ogórkiem, jabłkami i garstką posiekanego szczypioru lub pora. Dodajemy powidelko pomidorowe, śmietanę, przyprawiamy cukrem i mieszamy.

■ Sałatka z kapusty włoskiej z ogórkiem



1/2 główki kapusty włoskiej
2 spore twarde kwaskowe jabłka
1 długi ogórek zielony
1 kieliszek oliwy



sól, cukier i szczypiorek

Kapustę myjemy, obieramy z wierzchnich liści i wycinamy głąb. Szatkujemy ją drobno i solimy. Jabłka myjemy, obieramy ze skórki i ścieramy na drobnej tarce. Ogórek obieramy i kroimy w kostkę. Łączymy ogórek z jabłkami i kapustą, nie odlewając jej soku. Dodajemy oliwę, sól, cukier i wsypujemy garstkę siekanego szczypioru. Mieszamy dokładnie.

■ Surówka z marchewki



3 duże marchewki
2 kwaskowe jabłka
2 łyżeczki cukru
2 łyżeczki chrzanu
1/4 szklanki gęstej śmietany



szczypta soli

Marchew myjemy szczotką pod bieżącą wodą, skrobimy i ścieramy na drobnej tarce. Jabłka myjemy, obieramy z łupin i także ścieramy. Mieszamy dokładnie, dodając cukier, chrzan, szczyptę soli, a na końcu śmietanę.

■ Surówka z selera i jabłek



- 1/2 sporego selera
- 2 twarde kwaskowe jabłka
- 1 płaska łyżeczka musztardy krymskiej
- 1/4 szklanki rodzynek
- 2/3 kieliszka do wódki oliwy



sól

Seler czyścimy szczotką pod bieżącą wodą i obieramy. Ścieramy selera na drobnej tarce. Jabłka myjemy, obieramy i ścieramy na wiórki. Mieszamy dokładnie, dodajemy rodzynki, oliwę, musztardę i solimy do smaku.

WARZYWA NA CIEPŁO

Bakłażan

■ Bakłażan na grzance



- 1 dorodny bakłażan
- 1/2 niedużej cebuli
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny, 1 łyżeczka oliwy
- sól, pieprz biały, kilka listków świeżej bazylii



Bakłażana myjemy, odcinamy szypułkę i pieczemy do miękkości w piekarniku w temperaturze 150 stopni. Kiedy będzie już miękki, wyjmujemy, studzimy i obieramy ze skóry. Cebulę szatkujemy i przelewamy wrzątkiem, aby straciła goryczkę. Bakłażana kroimy jak najdrobniej, dodajemy cebulę, oliwę, sok z cytryny, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy. Przygotowujemy grzanki i na gorące nakładamy grubą warstwę bakłażana, a na wierzch każdej grzanki kładziemy po jednym listku świeżej oplukanej bazylii.

Brukselka

■ Brukselka gotowana w wodzie



1/2 kg brukselki
sól, masło, bułka tarta

Brukselkę obieramy z wierzchnich, przywiedłych listków, myjemy dokładnie i rzucaamy na osolony wrzątek. Gotujemy do miękkości, odcedzamy i podajemy oblaną masłem z przyrumienioną tartą bułką.

■ Brukselka gotowana w mleku



1/2 kg brukselki
1 litr mleka
2 łyżeczki cukru



sól, masło, bułka tarta

Brukselkę wrzucamy do gotującego się mleka. Gotujemy do miękkości z cukrem i solą. Odcedzamy, przelewamy gorącą wodą i podajemy oblaną masłem ze zrumienioną bułką tartą.

■ Brukselka duszona na rumiano



1/2 kg brukselki
2 łyżki masła



sól

Brukselkę myjemy, obieramy z wierzchnich listków i obgotowujemy w osolonym wrzątku przez 10 minut. Odcedzamy i rzucaamy do rondla na rozgrzane masło. Dusimy pod przykryciem do miękkości. Gdy już dobra, odkrywamy rondel, zwiększamy ogień i przyrumieniamy

ją, potrząsając często garnkiem, aby się nie przypaliła. Tak przyrządzoną brukselkę podajemy jako dodatek do pieczeni i kotletów.

■ **Brukselka duszona w sosie**



1/2 kg brukselki

1/2 szklanki śmietany

1 łyżka mąki

1 łyżka masła



1/3 szklanki pokruszonych suszonych grzybów

sól, pieprz

Brukselkę myjemy i wrzucamy do rondla na rozgrzane masło. Dusimy pod przykryciem, a w tym czasie gotujemy pokruszone grzyby w 2/3 szklanki wody. Gdy jedna trzecia płynu się wygotuje, a brukselka będzie już prawie miękka, dodajemy odgotowane grzyby i smak, w którym się gotowały. Przyprawiamy solą i pieprzem i zagotowujemy. Mąkę rozbijamy w śmietanie, dodajemy do sosu. Zagotowujemy raz i podajemy.

Buraczki

■ **Buraczki ze śmietaną**



1 kg buraków ćwikłowych

1 łyżka mąki

1/2 szklanki śmietany lub maślanki

2-3 łyżki kwasu buraczanego lub soku z cytryny



sól, cukier

Buraki myjemy i gotujemy do miękkości w skórce. Odlewamy, obieramy i ścieramy na tarce. Dodajemy soli i cukru do smaku. Mąkę rozbijamy ze śmietaną, dodajemy do buraczków.

Wlewamy kilka łyżek kwasu lub soku z cytryny. Całość zagotowujemy raz i podajemy. Buraczki możemy także zakwasić dwoma utartymi kwaśnymi jabłkami albo pokrajanym drobno rabarbarem.

■ Buraczki drugim sposobem



1 kg buraków ćwikłowych
1 łyżka mąki
1/2 szklanki kwaśnej śmietany
2 łyżki soku z cytryny



sól, cukier

Buraki obieramy ze skórki, myjemy i surowe ścieramy na tarce. Gotujemy do miękkości z małą ilością wody. Dodajemy sok z cytryny, sól i cukier do smaku. Mąkę rozbijamy ze śmietaną, wlewamy do buraczków. Mieszamy, zagotowujemy raz i podajemy.

D y n i a

■ Dynia zamiast kotletów



1/2 sporej dyni
sól, pieprz



mąka, jajko, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

Wybieramy pestki i włóknisty środek z dyni i odkrawamy około 3 mm grubej skóry. Czysty miąższ myjemy i kroimy na kawałki. Wrzucamy do wrzącej osolonej wody, gotujemy przez minutę i wyrzucamy na durszlak. Kiedy ostygnie, posypujemy nieco solą i pieprzem, po czym każdy kawałek oprószamy mąką, maczamy w rozbitym jajku, obtaczamy w bułce tartej i rzucamy na rozgrzany tłuszcz. Smażymy na średnim ogniu, a gdy się ładnie obrumienią z obu stron, podajemy tak jak kotlety z białym sosem lub pomidorowym.

■ **Dynia duszona**



1/4 dyni
1 łyżka masła
1/2 łyżeczki cukru
1 łyżeczka mąki



1 garść siekanego koperku, szczypiorku, estragonu i natki pietruszki
sól, pieprz

Dynię obieramy i kroimy w podłużne kawałki wielkości frytek. Wrzucamy ją do osolonego wrzątku, gotujemy przez minutę i odcedzamy. Przekładamy do rondla, w którym uprzednio rozpuszczamy łyżkę masła. Solimy, wsypujemy cukier, siekaną zieleninę, oprószamy mąką i dusimy pod przykryciem przez kilkanaście minut. Podajemy jako jarzynę do mięsa lub samą z grzankami.

■ **Dynia na kwaśno**



1/4 dorodnej dyni
1 łyżka masła
1 łyżka mąki
1 szklanka kwasu z ogórków kiszonych lub żuru
1/2 szklanki śmietany



1 garść siekanego koperku i natki pietruszki
szczypta cukru, sól, pieprz

Dynię obieramy i kroimy w kostkę 1 na 1 cm. Wrzucamy do osolonego wrzątku, gotujemy przez minutę lub dwie i odcedzamy na durszlaku. Masło rozpuszczamy w rondlu, podsmażamy na nim mąkę i rozprowadzamy kwasem z ogórków lub żurem. Dolewamy śmietanę, dosypujemy cukru, soli i pieprzu do smaku. Wsypujemy siekaną zieleninę, mieszamy i wkładamy zblanszowaną dynię. Dusimy pod przykryciem przez kilkanaście minut.

Fasolka

■ Fasolka na kwaśno



1 kg fasolki szparagowej
 sok z 1/2 cytryny lub pół kieliszka octu owocowego
 1 łyżka cukru
 1 łyżka masła



sól

Fasolkę myjemy, odcinamy końce i obieramy z włókien. Gotujemy prawie do miękkości w osolonej wodzie, odcedzamy. Wrzucamy ją do rondla i skrapiamy mocno sokiem z cytryny lub octem owocowym, wsypujemy cukier, dodajemy łyżkę masła i dusimy na dość silnym ogniu pod przykryciem przez dziesięć minut. Tak przyrządzona fasolka jest znakomitym dodatkiem do baraniny i wołowiny.

■ Fasolka szparagowa na kwaśno w sosie



1 kg fasolki szparagowej
 1 łyżka masła
 1 szklanka śmietany
 1 łyżka mąki



sok z 1/2 cytryny
 cukier, sól

Fasolkę myjemy dokładnie i obieramy z włókien. Kroimy na 2-centymetrowe kawałki. Zalewamy wodą, solimy, wkładamy łyżkę masła i gotujemy do miękkości. Gdy jest już miękka, wlewamy sok z cytryny, wsypujemy cukier do smaku. Łyżkę mąki rozbijamy w szklance śmietany i dodajemy do fasolki. Zagotowujemy dwa-trzy razy. Do tak przygotowanej fasolki podajemy ziemniaki całe z wody, polane masłem.

■ Fasolka szparagowa na kruchych grzankach



- 1 kg fasolki szparagowej
- 1 łyżka masła
- 10 kromek pszennej bułki
- 1/2 szklanki mleka
- 1 jajko



sos beszamelowy, masło, bułka tarta

Fasolkę myjemy dokładnie i obieramy z włókien. Zalewamy wodą, solimy i gotujemy do miękkości. Kromki bułki pszennej maczamy w mleku, nie pozwalając jednak, by zbyt nim nasiąkły, następnie obtaczamy je w rozkłóconym jajku, bułce tartej i smażymy na maśle, ale nie zarumieniamy za bardzo. Przygotowujemy sos beszamelowy według przepisu ze strony 75. Gotowe grzanki układamy obok siebie na blasze lub półmisku żaroodpornym i na każdą dajemy kilka strączków ugotowanej fasoli, wymieszanych z beszamelem. Skrapiamy roztopionym masłem, posypujemy bułką tartą i wstawiamy do piekarnika (150 stopni) na 15–20 minut, aby się ładnie zrumieniły na jasnożółty kolor.

■ Fasolka szparagowa po francusku



- 1 kg młodej fasolki szparagowej
- 2 średnie cebule
- 1/3 kostki masła
- 6 pomidorów
- 1/4 szklanki rosółu lub bulionu



sól, cukier, pieprz, natka pietruszki

Fasolkę myjemy, odcinamy końce i obieramy z włókien. Cebulę szatkujemy drobno, podsmażamy na maśle, uważając, by się nie zrumieniła. Do tego wrzucamy pomidory pokrojone w ćwiartki (kto chce, może z nich zdjąć uprzednio skórę po sparzeniu). Dusimy kilka

minut pod przykryciem i wsypujemy fasolkę. Dolewamy rosółu, solimy, cukrzymy i pieprzymy do smaku. Dusimy pod przykryciem około 40 minut. Gdy fasolka jest już miękka, a sos wydaje się za rzadki, możemy go zaciągnąć zasmażką z 2 łyżek masła i jednej łyżki mąki lub dwoma żółtkami, ale nie jest to niezbędne. Przed podaniem dodajemy do fasolki garść siekanej natki pietruszki.

■ Kotlety z fasoli



- 1 kg fasoli
- 1 cebula
- 2 jajka
- 3 łyżki tartej bułki



sól, pieprz

Fasolę płuczemy, namaczamy i gotujemy do miękkości. Gdy jest gotowa, przecieramy ją przez sito. Dodajemy drobno poszatkowaną cebulę zasmażoną na złoty kolor, wbijamy dwa jajka, wsypujemy bułkę tartą, pieprz i sól do smaku. Formujemy zgrabne, podłużne kotlety, które smażymy na złoty kolor. Do kotletów z fasoli podajemy sos kaparowy (przepis na stronie 72) lub pomidorowy.

K a b a c z k i

■ Kabaczki à la szparagi



- 1 spory kabaczek
- 1 łyżeczka octu



sól, masło, bułka tarta

Kabaczka obieramy, myjemy, przekrawamy, a po odrzuceniu pestek, kroimy wzdłuż na niezbyt grube paski. Wrzucamy do osolonego wrzątku, dodajemy nieco octu i gotujemy do

miękkości. Odcedzamy na durszlaku i podajemy oblane masłem z przyrumienioną bułką tartą jako samodzielne danie lub dodatek do mięsa.

■ Kabaczki pod beszamelem



1 kabaczek

1 porcja gęstego sosu beszamelowego (przepis na stronie 75)

sól, masło, bułka tarta

Obranego ze skóry i pestek kabaczka kroimy w plastry (krążki). Rzucamy je do osolonego wrzątku i gotujemy przez kilka minut. Odcedzamy i układamy w wysmarowanym masłem i wysypanym bułką tartą naczyniu żaroodpornym. Oblewamy jarzynę gęstym beszamelem i zapiekamy w średnio gorącym piekarniku aż do złocistego koloru beszamelu.

■ Kabaczki faszerowane pomidorami



2 nieduże zgrabne kabaczki

2 torebki ryżu

3-4 pomidory

1 łyżka tartej bułki



sól, pieprz, masło, oliwa

Wybieramy dwa zgrabne i nieprzerośnięte kabaczki. Obieramy je, przekrawamy na połówki. Odrzucamy pestki i drażymy połówki kabaczków, tak aby zostały ścianki grubości 1-2 cm. Obgotowujemy je przez kilka minut w osolonej wodzie i odcedzamy. Łyżkę masła rozgrzewamy na patelni. Rzucamy na nią wydrążone, posiekane środki z kabaczków, pomidory bez skóry pokrojone w ćwiartki. Doprawiamy solą, pieprzem i dusimy przez kilkanaście minut, aż pomidory nieco się rozpadną. Wsypujemy ugotowany ryż, łyżkę bułki tartej. Podgrzewamy dalej, mieszając. Nadziewamy obgotowane kabaczki i układamy je na oliwie w naczyniu żaroodpornym. Posypujemy bułką tartą, przykrywamy i zapiekamy w piekarniku przez 30-45 minut.

■ Kabaczki faszerowane mięsem



- 4 małe kabaczki
- 30 dag karkówki wieprzowej
- 1 cebula
- 2 torebki ryżu
- 1/2 szklanki śmietany
- 1/2 szklanki bulionu lub rosółu z kostki



- 1 łyżka mąki
- sól, pieprz, kminek, masło

Nieduże kabaczki obieramy delikatnie ze skórki. Na jednym z końców każdego z nich wykrawamy w miarę możliwości mały otwór, przez który wybieramy długą łyżką (najlepiej taką do lodów) miąższ z pestkami. Karkówkę wieprzową kroimy drobno. Podsmażamy na złotoposzatkiwaną cebulę, dodajemy mięso, sól, pieprz i dusimy przez kilka minut. Dodajemy ugotowaną jedną torebkę ryżu, mieszamy dokładnie, podgrzewamy jeszcze przez chwilę i nadziewamy kabaczki. Zatykamy otwory wyciętymi kawałkami. Układamy kabaczki w rondlu na rozgrzanym maśle i smażymy na małym ogniu, przewracając je często. Gdy zmiękną, oprószamy je mąką, smażymy jeszcze przez minutę i podlewamy bulionem rozbitym ze śmietaną. Przykrywamy rondel i dusimy je jeszcze przez 15 minut. Kabaczki wyjmujemy ostrożnie na półmisek, sos przecieramy przez sito i oblewamy jarzynę.

■ Kabaczki na zimno



- 1 duży kabaczek
- 1 duża cebula



- 1 łyżka soku z cytryny, 2–3 łyżki oliwy z oliwek, sól

Kabaczka obieramy, przekrawamy wzdłuż, odrzucamy miąższ z pestkami i wkładamy go do gorącego piekarnika. Pieczemy krótko – tak aby nieco zmiękł, lecz pozostał chrupiący.

Wymujemy go, studzimy i kroimy w kostkę. Cebulę kroimy drobno jak do śledzia, dodajemy do kabaczka. Zaprawiamy solą, sokiem z cytryny i oliwą. Podajemy na przystawkę lub w porze kolacji z bułką pszenną.

Kalafior

Należą do najdelikatniejszych jarzyn. Wybierając je zwracamy uwagę, by były białe, ściśle i twarde. Przed gotowaniem musimy się upewnić, czy nie siedzą w nich gąsienice. W tym celu obieramy kalafior z liści i wkładamy do zimnej wody z dodatkiem łyżki octu. Jeśli wewnątrz róży kalafiora znajdują się gąsienice, od razu wyjdą na wierzch i łatwo będzie je odrzucić. Kalafiora gotujemy w całości lub podzielonego na części. Wkładamy go do osolonego wrzątku kwiatem do góry. Jeśli do wody dodamy łyżeczkę cukru, kalafior będzie smaczniejszy.

■ Kalafior „au gratin”



1 duży kalafior

sos beszamelowy, masło, sól, cukier, bułka tarta, parmezan

Kalafiora myjemy, sprawdzamy, czy nie ma w nim gąsienic i gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem cukru do miękkości. Odcedzamy i układamy w żaroodpornym naczyniu, kwiatem do góry. Oblewamy gęstym beszamelem, obsypujemy tartym parmezanem, bułką tartą i układamy na wierzchu kilka kawałeczków masła. Zapiekamy w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez 15-20 minut.

■ Kalafior po włosku



1 spory kalafior lub 2 mniejsze

3-4 plasterki szynki

10 pieczarek



sos pomidorowy, sól, cukier, pieprz, masło, parmezan

Kalafiora myjemy i gotujemy do miękkości w osolonej i ocukrzonej wodzie. Pieczarki kroimy na plasterki i dusimy na maśle do miękkości. Kalafiora odcedzamy, dzielimy na kilka mniejszych części, układamy w żaroodpornym naczyniu kwiatami do góry. Obsypujemy posiekaną szynką, pieczarkami i podlewamy sosem pomidorowym (przepis na stronie 68). Obsypujemy parmezanem, układamy na wierzchu kilka kawałeczków masła i wstawiamy do piekarnika do temperatury 170 stopni na kilkanaście minut.

■ Kalafior po francusku



1 duży kalafior

1 jajko



sos beszamelowy

sól, cukier, bułka tarta

masło lub inny tłuszcz do smażenia

Kalafiora gotujemy jak zwykle do miękkości. Ugotowanego odcedzamy, studzimy i dzielimy na pojedyncze różyczki. Każdą z nich maczamy w bardzo gęstym sosie beszamelowym, obsypujemy bułką tartą, maczamy w roztrzepanym jajku, znowu obsypujemy bułką i rzucamy na mocno rozgrzany tłuszcz na patelni. Smażymy ze wszystkich stron na złoty kolor. Układamy na półmisku i ubieramy gałązkami natki pietruszki lub sałatą. Tak przyrządzony kalafior jest znakomitym posiłkiem w porze kolacji oraz doskonałą jarzyną do obiadu.

■ Kalafior wiosenny



1 spora i ściśnięta główka kalafiora

6-8 pieczarek

1 żółtko



sos szczawiowy lub koperkowy

sól, masło

Kalafiora gotujemy w osolonej wodzie prawie do miękkości. Pieczarki kroimy na plasterki i podduszamy na maśle. Przygotowujemy gęsty sos szczawiowy albo koperkowy według przepisu ze strony 72. Pozwalamy mu nieco ostygnąć i dodajmy jedno rozkłócone w szklance żółtko. Mieszymy starannie. Kalafiora dzielimy na pół i układamy w natłuszczonym żaroodpornym naczyniu przekrojoną stroną do dołu. Obkładamy duszonymi pieczarkami i oblewamy sosem szczawiowym. Możemy go jeszcze obsypać nieco parmezanem. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 170 stopni na 15 minut do zrumienienia.

Kalarepka

■ Kalarepka nadziewana



2 spore młode kalarepki

1 filet z piersi kurczaka

1 nieduża cebula



masło, sól, pieprz

Dwie większe, młode, lecz miękkie i niewłókniste kalarepki obieramy ze skórki i wydrążamy od strony łodygi, pozostawiając ścianki grubości palca. Wydrążony miąższ siekamy drobno, dodajemy posiekaną pierś kurczaka, startą cebulę, sól, pieprz. Mieszymy dokładnie i nadziewamy kalarepki. Wkładamy warzywa do rondla na rozpuszczone masło, podlewamy niewielką ilością wody i dusimy pod przykryciem do miękkości na średnim ogniu. Podajemy prosto z rondelka lub polane masłem z bułką tartą. Nadziewana kalarepka doskonale smakuje także odgrzewana.

■ Kalarepka na rosole



2 kalarepki



1/2 litra rosółu z kostki albo mleka

1 łyżka tłuszczu roślinnego lub masła

 1 łyżka mąki
sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie



Kalarepkę obieramy i myjemy. Oddzielamy młode ładne listki, gotujemy je przez 10 minut w osolonej wodzie, a następnie grubo szatkujemy. Kalarepkę kroimy w plasterki i wrzucamy do wrzącego rosółu albo mleka razem z poszatkowanymi listkami i przyprawami. Gotujemy do miękkości. Gdy jest prawie dobra, rozpuszczamy na patelni tłuszcz, podsmażamy mąkę, rozprowadzamy wywarem, w którym gotuje się kalarepka, i dodajemy do jarzyny. Zagotowujemy raz i podajemy.

■ Kalarepka duszona

  1 spora kalarepka, 1 szklanka wody
1 łyżka tłuszczu roślinnego
1 łyżka mąki
sól, cukier, pieprz

Kalarepkę obieramy, myjemy i kroimy w sporą kostkę. Zalewamy szklanką wody, dodajemy soli, cukru i pieprzu do smaku i dusimy pod przykryciem do miękkości. Gdy jest prawie dobra, przygotowujemy zasmażkę z tłuszczu roślinnego i mąki, rozprowadzamy wodą spod kalarepki, dodajemy do jarzyny. Zagotowujemy raz i podajemy.

■ Kalarepka po francusku

  2 kalarepki
1 cebula
1 łyżka masła
1/2 szklanki bulionu lub rosółu z kostki
sól, pieprz, gałka muskatołowa
koperek

Kalarepki obieramy, myjemy i kroimy na plasterki. Odcinamy od naci młode ładne listki i rzucaamy na wrzącą osoloną wodę. Zagotowujemy kilka razy i odcedzamy. W rondlu rozpuszczamy tłuszcz i podsmażamy na nim na biało posiekaną cebulę. Dodajemy pokrojoną w plasterki kalarepkę, obgotowane i posiekane listki. Podlewamy bulionem, przyprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Gdy kalarepka zmięknie, wsypujemy garść posiekanego koperku. Zagotowujemy raz i podajemy.

Kapusta

Należy do najbardziej ukochanych i znieawidzonych zarazem jarzyn w Polsce. Ma jednak przynajmniej dwie zalety: jest tania i... niedroga. Ale mówiąc poważnie, odpowiednio przyrządzona kapusta może być smacznym i sycącym daniem. Jej właściwości rozrymające pomoże zredukować niewielki dodatek mielonego imbiru, a nieprzyjemny zapach, jaki wydziela to warzywo podczas gotowania i który długo utrzymuje się w całym mieszkaniu, możemy wyeliminować, wkładając do garnka z gotowaną kapustą kawałek czerstwego razowego chleba, szczelnie zawiązany w niewielkim płóciennym woreczku. Najzdrowsza jest kapusta kiszona. Duszona czy gotowana nie zawiera już właściwie wartościowych witamin ani mikroelementów i stanowi przede wszystkim białkowy wypełniacz.

■ Kapusta faszerowana jarska



1 ładna główka kapusty

10 grzybków suszonych

4 jajka

1 torebka ryżu

1 cebula



sól, pieprz

masło lub oliwa

1,5 m bawełnianego sznureczka

Kapustę myjemy starannie, obieramy z wierzchnich liści i obgotowujemy w osolonej wodzie. Trzy jajka gotujemy na twardo i siekamy drobno z grzybkami. Posiekaną cebulę przyrumieniamy na złoto i dodajemy do jajek i grzybów. Dosypujemy jedną torebkę ugotowanego ryżu. Wbijamy do tego jedno surowe jajko, solimy i pieprzymy do smaku. Mieszamy dokładnie. Wyjmujemy kapustę z wrzątku i pomiędzy liście nakładamy przygotowany farsz. Kapustę obwiązujemy starannie sznureczkiem, aby się nie rozpadła, i wkładamy do rondla na rozgrzane masło lub oliwę. Podlewamy wodą i dusimy pod przykryciem przez 35-40 minut.

Podany przepis dotyczy farszu jarskiego, ale jeśli chcemy, możemy w identyczny sposób przyrządzić kapustę faszerowaną dowolnym mięsem lub resztkami pieczystego, które drobno posiekane dodajemy do farszu.

■ Gołąbki



6 jędrnych sporych liści kapusty zwykłej
2 torebki ryżu
1 kawałek mięsa z rosołu, resztek pieczeni etc.
1 cebula



sól, pieprz
masło

Sos do gołąbków:

1 szklanka bulionu
2/3 szklanki kwaśnej śmietany
1 łyżka mąki



sól

Oddzielamy od główki kapusty sześć dużych ładnych liści i obgotowujemy je w osolonej wodzie, aby nieco zmiękły. Ryż gotujemy do miękkości, cebulę szatkujemy, przysmażamy na złoty kolor na patelni i dodajemy posiekane drobno mięso. Podsmażamy nieco, wyjmujemy

z rondla, który zalewamy szklanką bulionu, a gdy się zagotuje, wlewamy śmietanę rozbitą z łyżką mąki. Zagotowujemy i odstawiamy z ognia. Podsmażone mięso z cebulą łączymy z ugotowanym ryżem, wyrabiamy farsz, dodając soli i pieprzu do smaku. Nakładamy masę do liści kapusty, zawijamy je jak naleśniki. Układamy na rozgrzanym maśle w drugim rondlu, podsmażamy na minimalnym ogniu przez dziesięć minut, obracając ostrożnie. Następnie zalewamy przygotowanym sosem i dusimy pod przykryciem 40–60 minut. Podajemy w sosie z ziemniakami tłuczonymi lub z wody.

Farsz do gołąbków możemy przygotować także z samego mięsa, bez ryżu (podobny jak na kotlety mielone), bezmięсны, zastępując mięso grzybami świeżymi albo suszonymi, które przed użyciem musimy obgotować w niewielkiej ilości wody. Biały sos do gołąbków możemy zastąpić pomidorowym, dodając zamiast 2/3 szklanki śmietany 1/2 szklanki powidełka pomidorowego.

■ Kapusta duszona



1 zwarta główka kapusty

1 łyżka mąki

2 łyżki masła

1 kostka rosółowa



sól, pieprz

Kapustę obieramy z wierzchnich liści i dzielimy na cztery części, odrzucając głąb. Wrzucamy na wrzątek i gotujemy przez dziesięć minut. Odcedzamy na durszlaku. Naczynie żaroodporne wysmarowujemy dokładnie masłem. Układamy kapustę, obsypujemy nieco pieprzem i zalewamy szklanką gorącej wody z rozpuszczoną w niej kostką rosółową. Na wierzchu kapusty układamy kilka kawałeczków masła. Przykrywamy brytfankę i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 150 stopni na dwie godziny, sprawdzając od czasu do czasu, czy sos się nie wygotował i ewentualnie uzupełniając go wodą. Przed wydaniem podsmażamy na patelni mąkę na maśle, rozprowadzamy sosem z brytfanki i dodajemy do kapusty, mieszając starannie.

■ Kapusta pod beszamelem



1 główka kapusty
 sos beszamelowy
 sól, masło, bułka tarta

Kapustę obieramy z wierzchnich liści i gotujemy w mocno osolonym wrzątku prawie do miękkości, ale tak, aby się nie rozpadła. Odcedzamy i dzielimy na dwie połowy, odrzucając głąb. Jeśli ktoś chce podawać kapustę w kokilkach, dzieli kapustę na porcje. Układamy połówki kapusty w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem przekrojoną stroną do góry. Smarujemy starannie grubą warstwą sosu beszamelowego (według przepisu ze strony 75), obsypujemy bułką tartą, a na wierzchu układamy kilka kawałeczków masła. Wstawiamy naczynie do piekarnika rozgrzanego do 150 stopni i zapiekamy przez 10–15 minut, aż beszamel ładnie się zarumieni. Podajemy natychmiast, aby sos nie opadł.

■ Kapusta z jabłkami



1 nieduża główka kapusty
 3–4 kwaskowate jabłka
 1/2 cebuli
 2 łyżki masła
 1 łyżka mąki
 1 łyżeczka cukru
 sól



Z kapusty wycinamy głąb, szatkujemy ją drobno, przekładamy do szerokiej miski i solimy. Zostawiamy na godzinę, a gdy puści sok, wyciskamy ją i przekładamy do garnka. Jabłka obieramy ze skórki, wycinamy gniazda nasienne i kroimy na cienkie plasterki. Dodajemy jabłka do kapusty, zalewamy wodą i gotujemy tak długo, aż kapusta będzie miękka. Cebulę kroimy drobno i podsmażamy na maśle na złoty kolor. Zасыпуjemy łyżką mąki, smażyemy jeszcze przez

chwilę, uważając, aby się zanadto nie zrumieniła i rozprowadzamy smakiem z kapusty. Dodajemy zasmażkę do kapusty z jabłkami, wysypujemy cukier i dusimy jeszcze przez pół godziny.

W identyczny sposób możemy przyrządzić kapustę z pomidorami – po prostu zamiast jabłek dodajemy obrane ze skóry, uduszone i przetarte przez sito pomidory.

■ Kotlety z kapusty



1 ścisła spora główka kapusty

1 bułka kajzerka

1 nieduża cebula

1 jajko

1 żółtko

1 łyżka masła



mleko, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia

Kapustę obieramy z wierzchnich liści i gotujemy w osolonej wodzie. Gdy jest już miękka, odcedzamy ją i studzimy. Gdy ostygnie, przepuszczamy ją przez maszynkę, przecieramy przez sito albo miksujemy. Dodajemy kajzerkę wymoczoną uprzednio w mleku i odcisniętą. Cebulę szatkujemy drobno, przyrumieniamy na maśle i dodajemy do kapusty. Wbijamy jedno całe jajko i jedno żółtko, wkładamy łyżkę masła, dodajemy soli, pieprzu do smaku i wyrabiamy dokładnie na gładką masę. Formujemy łyżką niewielkie kotlety, obsypujemy je bułką tartą i obrumieniamy z obu stron na patelni.

■ Bigos lekki



1 duża lub 2 mniejsze główki kapusty włoskiej

10 dag chudego boczku

1 spora cebula

3/4 kg dowolnie wybranych rodzajów mięsa, okrawków wędlin, resztek pieczeni etc.



15 pieczarek albo innych grzybów
 1 szklanka wina wytrawnego lub półwytrawnego
 pieprz, ziele angielskie, owoce jałowca, kolendra,
 listki laurowe, sól

Kapustę obieramy z wierzchnich liści, rozkrawamy i wycinamy głąb. Odrzucamy także grube żebra liściowe i szatkujemy, po czym przelewamy wrzątkiem. Boczek kroimy drobno, podsmażamy w rondlu i rzucamy na rozgrzany poszatowaną cebulę. Zasmażamy razem na złoto i dodajemy pokrojone drobno pieczarki. Dusimy razem, aż grzyby zmiękną, po czym dodajemy kawałki wędliny, mięso, resztki pieczystego etc. – im więcej rodzajów mięsa dodamy, tym bigos będzie smaczniejszy. Jeśli dodajemy surowe mięso, wrzucamy jego kawałki najpierw, a dopiero kiedy się zetnie, dodajemy wędliny i pieczone. Gotujemy wszystko, aż sok nieco odparuje i mięso się zrumieni. Dodajemy wówczas wino, 1–2 szklanki wody, przyprawy i wkładamy kapustę. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu przez 2 godziny, mieszając od czasu do czasu. Możemy podawać od razu, choć zyskuje na smaku podgrzany na drugi dzień. Tak przygotowany bigos jest bardziej lekkostrawny niż bigos z kapusty zwyczajnej i kiszonej, zawiera także mniej tłuszczu, a smakuje równie dobrze. Jeśli przygotowujemy go w większej ilości, możemy przechowywać w rondlu przez siedem dni, trzymając go w lodówce lub zimą za oknem. Pamiętajmy o tym, aby każdego dnia całość raz podgrzać, aż do zagotowania – dzięki temu na pewno się nie zepsuje. Bigos możemy także pasteryzować (patrz strona 266).

G r o c h

■ Opiekanki z grochu



2 szklanki grochu
 1 cebula
 4 łyżki tartej bułki
 2 jajka



natka pietruszki, sól, pieprz, masło

Groch obmywamy, namaczamy i gotujemy do miękkości. Jeśli korzystamy z grochu z puszką, wystarczy go tylko odcedzić. Miękki groch przefasowujemy przez sito, dodajemy zrumienioną na maśle, drobno poszatkowaną cebulę, wysypujemy bułkę tartą, sól, pieprz do smaku, wbijamy dwa jajka, garstkę siekanej zielonej pietruszki i mieszamy dokładnie. Wyrabiamy nieduże okrągłe placuszki, obtaczamy je w mące i smażymy na złoty kolor.

■ Sznycelki z ryżu i grochu



- 2 szklanki grochu
- 3 torebki ryżu
- 1 litr smaku z włoścyszyny
lub bulionu z kostki rosołowej
- 4 łyżki masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 jajka
- 4 łyżki bułki tartej



- natka pietruszki, koperek
- sól, masło
- bułka tarta

Groch gotujemy do miękkości (lub jeśli używamy groszku z puszką, odcedzamy go), a gdy jest miękki, miksujemy go lub przecieramy przez sito. Ryż gotujemy do miękkości na smaku z włoścyszyny lub z kostką rosołową. Ugotowany ryż wysypujemy z torebek, studzimy i łączymy z przetartym grochem. Cztery łyżki masła rozpuszczamy na patelni, podsmażamy drobno poszatkowaną cebulę. Kiedy już będzie złota, dodajemy poszatkowany koperek, pietruszkę, wyciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażamy jeszcze przez chwilę i dodajemy do ryżu. Solimy, wbijamy dwa jajka, cztery łyżki bułki tartej, mieszamy dokładnie i formujemy okrągłe sznycelki grube na 1,5 cm. Obtaczamy je w rozbitym jajku, panierujemy w bułce tartej i smażymy na złoty kolor.

Kukurydza na 5 sposobów

■ Kolby kukurydzy z masłem

Jest to najbardziej znany sposób podawania kukurydzy. Ważne jest, aby kukurydzę gotować krótko – ok. 7 minut, inaczej staje się twarda. Jeśli chcemy, aby ziarna kukurydzy były bardziej kruche i soczyste, kolby dokładnie obieramy z liści i kłaczy, myjemy, odcinamy końce i zamrażamy je. Wrzucamy zamrożone na osoloną wrzącą wodę i gotujemy około 15–20 minut. Podajemy z masłem, wbijając w oba końce kolb specjalny uchwyt lub wykałaczki.



■ Kaszka kukurydziana

Wyłuskujemy ziarna z kaczana. Przepuszczamy je przez maszynkę do mięsa raz lub dwa razy, a następnie gotujemy w osolonej wodzie. Podajemy z masłem jako dodatek do pulpetów, kotletów mielonych, gulaszu.

■ Kukurydza w ziarnach

Ziarna wyłuskane z kaczana płuczemy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Gdy są już miękkie, rozpuszczamy w rondlu 2 łyżki masła, podsmażamy na nim 1 łyżkę mąki, a następnie rozprowadzamy wodą spod kukurydzy. Sos przyprawiamy do smaku, zagotowujemy raz. Ugotowane ziarna odcedzamy z wody, dodajemy do sosu, zagotowujemy i podajemy tak jak groszek jako garnitur do mięs.

■ Młode kolby kukurydzy zamiast ziemniaków

Małe, młode kolby kukurydzy wielkości palca obieramy z liści i włókienek, przycinamy końce i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Podajemy jak ziemniaki z wody do mięsa, oblane masłem.

■ Kukurydza marynowana

Małe kolby kukurydzy wielkości palca obieramy z liści, włókien i gotujemy niemal do miękkości w niewielkiej ilości osolonej wody. Osobno zagotowujemy ocet winny z kilkoma ziarenkami pieprzu, ziela angielskiego, listkami laurowymi i cebulą. Ugotowane kolby układamy w słoikach i zalewamy wrzącym octem. Słoiki szczelnie zamykamy i przechowujemy w suchym, chłodnym miejscu. Marynata z kukurydzy jest znakomitą przystawką do mięs na zimno, galaret, sałat etc.

Marchewka

■ Marchewka z groszkiem



2 szklanki zielonego groszku

1/2 kg młodych marchewek

2 łyżki masła

1 łyżka mąki



sól i cukier

Marchewki skrobiemy, myjemy i kroimy w kostkę. Masło rozgrzewamy na patelni, podsmażamy mąkę, pilnując by się zrumieniła. Rozprowadzamy 1 szklanką wody, wrzucamy groszek i marchewkę. Przyprawiamy do smaku solą i cukrem, dusimy pod przykryciem do miękkości.

■ Marchew w cieście



5 grubych młodych marchewek

1/2 szklanki mleka

1/4 szklanki wody

1 jajko



1/2 szklanki mąki

sól

Marchewkę myjemy starannie i skrobimy. Kroimy wzdłuż na 2 lub 3 części. Obgotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i pozwalamy obeschnąć. Do mleka dolewamy wodę, wbijamy jajko i miksując lub ubijając dodajemy po trochu mąkę i szczyptę soli. Gdy ciasto będzie już wystarczająco gęste (gęstsze niż na naleśniki), maczamy w nim każdy kawałek marchewki i smażymy na patelni lub w głębokim tłuszczu. Tak przygotowana marchew jest znakomitym dodatkiem do mięs pieczonych i kotletów.

O g ó r k i

■ Ogórki nadziewane



6 ogórków

1 kostka filetowa z mintaja albo kawałek cielęciny

1 bułka kajzerka

1 jajko

1 cebula

1/2 szklanki bulionu albo rosółu z kostki rosółowej



sól, pieprz, mleko, masło

Wybieramy średniej wielkości, krótkie i grube ogórki. Obieramy je i przekrawamy wzdłuż. Wydrążamy z pestek i obgotowujemy przez chwilę w osolonym wrzątku. Filet z mintaja lub kawałek cielęciny siekamy drobno lub mielimy. Dodajemy wymoczoną w mleku i odcisniętą bułkę, sól, pieprz i drobno posiekaną, podsmażoną na złoty kolor cebulę. Mieszamy farsz dokładnie i napełniamy ogórki. W rondlu rozpuszczamy masło. Układamy ogórki jeden obok drugiego farszem do góry i podlewamy bulionem lub rosółem z kostki. Dusimy na małym ogniu pod przykryciem, aż ogórki będą zupełnie miękkie i podajemy z ziemniakami purée albo z wody.

Nadziewane ogórki możemy także usmażyć. Przygotowujemy je jak wyżej, dusimy, a gdy już zmiękną, wyjmujemy ostrożnie, maczamy w rozbitym jajku, oprószamy bułką tartą i smażymy na gorącym tłuszczu z obu stron.

■ **Ogórki w sosie**



6 ogórków
 1 łyżka masła, 1 łyżeczka mąki
 1 garść siekanego koperku
 1 żółtko
 1/2 szklanki śmietany



sól, pieprz, masło

Wybieramy duże, twarde ogórki. Obieramy je ze skórki, przekrawamy wzdłuż, odrzucamy pestki i kroimy w grubą kostkę. W rondlu rozpuszczamy masło, wrzucamy ogórki, solimy i dusimy pod przykryciem, aż będą miękkie. Oprószamy mąką, mieszamy i zagotowujemy raz. Żółtko rozbijamy ze śmietaną i siekanym koperkiem, zalewamy ogórki i podgrzewamy całość przez kilka minut nie dopuszczając do zagotowania.

P a p r y k a

■ **Papryka zielona nadziewana na zimno**



2 zgrabne papryki
 6 młodych marchewek
 2 pomidory
 2 jajka na twardo
 1 łyżka majonezu



cukier, sól
 natka pietruszki albo koperek

Papryki przecinamy wzdłuż, dzieląc na połówki. Odrzucamy środki z pesteczkami i płuczemy. Marchewki skrobiemy, myjemy i ścieramy na średniej tarce. Dodajemy soli i cukru do smaku, mieszamy z majonezem i napełniamy połówki papryk. Na wierzchu układamy plasterki pomidorów, uprzednio sparzone i obrane ze skóry oraz plasterki jajek na twardo. Ubieramy odrobiną majonezu i obsypujemy siekanym koperkiem albo natką pietruszki.

■ Papryka faszzerowana



4 zgrabne papryki zielone, czerwone lub żółte
 1/2 kg mięsa z kurczaka lub cielęciny
 1 bułka kajzerka lub 1 torebka ryżu
 10-12 pieczarek
 1 cebula
 1 jajko



ser żółty, sól, pieprz, mleko, kostka rosołowa, kolendra, kminek, tłuszcz do smażenia

Wycinamy ogonki papryk i wyjmujemy je razem z gniazdami nasiennymi. Papryki myjemy, usuwając resztki nasion. Rozgrzewamy tłuszcz, rzucamy na niego poszatowaną cebulę. Gdy się zarumieni na złoto, wrzucamy umyte i pokrojone pieczarki. Dusimy je przez kilka minut, po czym wrzucamy posiekane mięso z kurczaka lub cielęciny. Wsypujemy przyprawy, dodajemy rozpuszczoną w kilku łyżkach gorącej wody kostkę rosołową, rozmoczoną w mleku i odcisniętą bułkę lub torebkę ugotowanego ryżu i dusimy pod przykryciem przez pół godziny. Studzimy farsz, dodajemy jajko, mieszamy i napełniamy papryki. Na każdą paprykę kładziemy plasterek żółtego sera. W naczyniu żaroodpornym rozpuszczamy odrobinę tłuszczu, ustawiamy papryki i wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 150 stopni na 30-40 minut.



Pasternak

■ Pasternak duszony



1/2 kg pasternaku

1 litr rosółu lub wody z rozpuszczoną kostką rosółową
kostka cielęca lub kawałek ogona wieprzowego, wołowego

2 łyżki masła

1 łyżka mąki



ziele angielskie, pieprz ziarnisty, sól

Pasternak skrobimy i myjemy dokładnie, jednak nie trzymamy w wodzie, bo traci smak. Kroimy go w sporą kostkę, zalewamy bulionem, wrzucamy kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego, solimy i gotujemy pod przykryciem z kostką cielęcą lub kawałkiem ogona. Kiedy jest już prawie miękki, rozpuszczamy w rondelku masło, podsmażamy na nim mąkę i rozprowadzamy smakiem spod pasternaku. Dodajemy zasmażkę, zagotowujemy raz i podajemy jako garnitur do mięsa albo samodzielne danie.

■ Pasternak na chrupko



1/2 kg pasternaku

1 litr bulionu

2 jajka



sól, bułka tarta, oliwa lub inny tłuszcz do smażenia

Obieramy i myjemy pasternak. Kroimy go w podłużne kawałki. Gotujemy w 1 litrze wody z rozpuszczoną kostką rosółową do miękkości. Odcedzamy, maczamy w rozbitym jajku, obypujemy tartą bułką i smażymy do złocistości w oliwie lub innym tłuszczu do smażenia. Tak przygotowany pasternak możemy podać z ziemniakami i dowolnym sosem jako główne danie lub jako dodatek do mięsa.

Pomidory

■ Pomidory duszone



6 ładnych jędrnych pomidorów
sól, pieprz, masło, koperek

Pomidory myjemy, ścinamy im czubki i wyjmujemy pesteczki. Każdy w środku lekko solimy, wkładamy po kawałeczku masła, przykrywamy odciętymi czubkami i układamy w rondlu na roztopionym maśle, czubkami do góry. Podlewamy kilkoma łyżkami wody, dodajemy jeszcze soli i pieprzu do smaku i dusimy pod przykryciem na małym ogniu, aż zmiękną i się lekko podsmażą. Posypujemy je siekanym drobno koperkiem lub natką pietruszki i podajemy jako dodatek do pieczeni i drobiu pieczonego.

■ Pomidory nadziewane

Przygotowujemy pomidory jak powyżej. Wybieramy ostrożnie środki z pesteczkami, uważając, by nie uszkodzić ścianek, i nadziewamy jednym z poniższych farszów:

1. Kilkanaście pieczarek szatkujemy drobno i dusimy na maśle z pokrojoną drobno cebulą. Gdy zmiękną, dodajemy 2 łyżki bułki tartej, soli, pieprzu i 3 łyżki kwaśnej śmietany. Zagotowujemy i napelniamy pomidory.

2. Kawałek ugotowanej wołowiny, wieprzowiny lub mięsa z rosółu przepuszczamy przez maszynkę. Dodajemy 1 łyżkę masła albo trochę wytopionej słoniny, startą na tarce cebulę, pieprz, sól i mielone ziele angielskie oraz 2-3 łyżki wody, aby farsz nie był zbyt suchy.

3. Kawałek mięsa z rosółu czy resztki z pieczeni od obiadu siekamy drobno i zasmażamy na łyżce masła z drobno posiekaną cebulą. Dodajemy soli i pieprzu do smaku, oprószamy łyżką mąki i rozprowadzamy kilkoma łyżkami rosółu albo wywaru z kostki rosółowej.

4. Gotujemy 1 torebkę ryżu i mieszamy z posiekanymi 2 jajkami na twardo, poszatkowanym szczypiorkiem, koperkiem i 1 łyżką masła. Dodajemy soli i pieprzu do smaku.

Napełnione farszem pomidory przykrywamy odciętymi czubkami i układamy ostrożnie na rozgrzanym tłuszczu w rondlu. Podlewamy kilkoma łyżkami wody lub bulionu i dusimy do miękkości pod przykryciem albo wstawiamy do gorącego piekarnika na 10 minut. Kiedy pomidory są już gotowe, wyjmujemy je z naczynia, w którym się dusiły lub piekły, a do sosu, który z siebie wydały, wkładamy 1 lub 2 łyżki kwaśnej śmietany, zagotowujemy i podajemy do pomidorów w sosjerce.

■ Pomidory pieczone

Przygotowujemy identycznie jak pomidory do duszenia. W wydrążone środki wysypujemy im posiekany szczypiorek albo koperek, przyprawiamy solą i pieprzem i wkładamy po kawałeczku masła. Przykrywamy odciętymi czubkami, układamy w żaroodpornym, wysmarowanym masłem naczyniu i wstawiamy do gorącego piekarnika na 30 minut.

■ Pomidory w cieście



4 duże, twarde, lecz dojrzałe pomidory

1 szklanka mąki

2 jajka



sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, tłuszcz do smażenia

Pomidory myjemy, przelewamy wrzątkiem i zdejmujemy z nich skórkę. Kroimy na dość grube plastry, odrzucamy środki z pesteczkami i obsuszamy ręcznikiem papierowym, lekko wyciskając. Do mąki wbijamy jajka i podlewając w miarę potrzeby wodą wyrabiamy średnio gęste ciasto. Każdy plasterzek pomidora przyprawiamy solą, pieprzem, posiekanym koperkiem i natką pietruszki, a następnie maczamy w cieście i rzucamy na rozgrzany mocno tłuszcz. Z patelni przekładamy na ręcznik papierowy, aby osuszyć je nieco z tłuszczu, a następnie

zaraz podajemy, aby ciasto nie zwilgotniało. Tak przyrządzone pomidory mogą stanowić samodzielne danie. Możemy je także podawać jako dodatek do mięsa.

■ Pomidory smażone



4 ładne, jędrne pomidory

1 jajko



bułka tarta, mąka, sól, tłuszcz do smażenia

Pomidory myjemy, przelewamy wrzątkiem i zdejmujemy z nich skórkę. Kroimy na plastry grubość jednego centymetra, solimy lekko i odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie każdy plasterek osuszamy papierowym ręcznikiem, obtaczamy w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej. Kładziemy na mocno rozgrzaną oliwę lub inny tłuszcz do smażenia. Tłuszczu na patelni musi być dużo i musi on być bardzo gorący, aby panierunek szybko się ściął na pomidorach i nie dopuścił do wypływania z nich soku. Smażymy na złoty kolor z obu stron.

P o r y

Tradycyjna włoszczyzna to marchew, pietruszka, seler, czasem ćwiartka kapusty i jeden lub dwa pory. Gotując zupę możemy oczywiście wykorzystać je tak jak resztę warzyw i umyte wrzucić razem do garnka, ale to czyste marnotrawstwo, bowiem pory nie dodają smaku rosółowi ani innej zupie. W dodatku szybko się rozgotowują, rozpadając na włókna, których potem nie tylko nie wykorzystujemy, ale utrudniają one wybranie i użycie pozostałych warzyw oraz mięsa. Pory, które są jarzyną szlachetną, dużo lepiej jest wykorzystać inaczej.

■ Pory z wody

Jest to najlepszy, choć rzadko praktykowany w naszych domach sposób podawania pora. A szkoda, ponieważ ugotowane do miękkości w osolonej wodzie i oblane masłem z bułką

tartą mają delikatny, wyborny smak i w pełni mogą konkurować ze szparagami. Przy tym gotuje się je szybko, a i przygotowanie do gotowania trwa zaledwie kilka sekund. Do gotowania przeznaczamy jasne i ściste części roślin długości około 15–20 cm, odcinając zielone liście, które możemy przeznaczyć na sałatkę.

■ Sałatka z pora



1 por
1 jabłko kwaskowe
garstka rodzynek
1/4 szklanki śmietany



sól, pieprz, cukier

Pora myjemy, przekrawamy wzdłuż i kroimy w poprzek na cienkie plasterki. Dodajemy obrane i starte jabłko, wsypujemy sól, pieprz i szczyptę cukru do smaku. Zalewamy śmietaną. Jeśli smak świeżego pora jest dla domowników zbyt ostry, można go, po poszatkowaniu, przelać wrzątkiem.

R z e p a

■ Purée z rzepy



1/2 kg rzepy
1 łyżka masła



sól, imbir mielony

Rzepę myjemy, obieramy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Ugotowaną przecieramy przez sito lub miksujemy. W rondlu rozpuszczamy masło, wkładamy przetartą rzepę, dodajemy soli, jedną lub dwie szczypty imbiru. Podgrzewamy i podajemy. Imbir dodany do rzepy poprawia jej smak i usuwa wzdymające właściwości jarzyny.

■ Rzepa z masłem



1/2 kg rzepy
2 łyżki masła, sól, imbir

Rzepę obieramy, myjemy i kroimy w dwucentymetrową kostkę. Zalewamy ją niewielką ilością wody, solimy, wsypujemy imbir i gotujemy do miękkości w otwartym rondlu, aby ulotnił się charakterystyczny, nie dla wszystkich przyjemny, zapach jarzyny. Gdy rzepa będzie już miękka, odlewamy ją, wkładamy do garnka masło, potrząsamy naczyniem i trzymamy w ciepłe przez 3-4 minuty, nie gotując już więcej. Podajemy z grzankami lub krokietami.

■ Rzepa z mięsem



1/2 kg rzepy
kawałek baraniny lub wieprzowiny
1/2 łyżeczki cukru
1 łyżka masła, 1 łyżka mąki
sól, pieprz, 1/2 kostki rosółowej, szczypta imbiru

Obraną rzepę kroimy w sporą kostkę lub w ukośne plasterki. Mięso zalewamy wodą i gotujemy, zbierając szumowiny. Gdy przestaną się pokazywać, wrzucamy pokrojoną rzepę, pół kostki rosółowej, sól, pieprz, pół łyżeczki cukru i szczyptę imbiru. Dusimy pod przykryciem, aż mięso i rzepa będą miękkie. Wyławiamy je z sosu, mięso kroimy w kostkę lub plasterki. Sos precedzamy. W rondelku podgrzewamy masło, oprószamy mąką, zasmażamy i rozprowadzamy precedzonym sosem. Zagotowujemy i polewamy uduszoną rzepę i mięso.

■ Rzepa zapiekana



1/2 kg rzepy
1/2 szklanki tartego żółtego sera

1/2 szklanki śmietany

1/2 szklanki bulionu albo rosółu z kostki



masło, bułka tarta, sól, pieprz

imbir, gałka muskatołowa

Rzepę obieramy, myjemy i kroimy w cienkie plasterki. Szklane naczynie żaroodporne smarujemy masłem i układamy plastry warzywa, przesypując je tartym żółtym serem. Śmietanę rozbijamy z bulionem, dodajemy przyprawy – sól, pieprz, szczyptę gałki muskatołowej i szczyptę imbiru. Mieszamy dokładnie i zalewamy rzepę. Posypujemy bułką tartą, układamy na wierzchu kilka kawałeczków masła i pieczemy w piekarniku w temperaturze 150 stopni do miękkości.

■ Rzepa pieczona



2-3 nieduże rzepy



sól, masło, koperek

Rzepy obieramy, myjemy dokładnie i solimy ze wszystkich stron. Układamy na natłuszczonym pergaminie w brytfannie lub na blasze. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 150 stopni tak jak ziemniaki, do miękkości. Podajemy rozkrojone na pół ze świeżym masłem, solą i siekanym koperkiem.

■ Rzepa faszerowana



4 nieduże zgrabne rzepy

dowolne nadzienie mięsne lub grzybowe



masło, sól, bułka tarta

Rzepy skrobiemy, odcinamy im czubki i wydrążamy każdą, tak aby pozostały ścianki grubości mniej więcej 1 cm. Wrzucamy je razem z wieczkami do osolonego wrzątku na kilka

minut, odcedzamy i nadziewamy dowolnie wybranym nadzieniem. Mogą to być duszone pieczarki z cebulą i ryżem, mięso mielone – np. sztuka mięsa z rosółu albo resztki pieczeni, siekana szynka z ryżem i groszkiem zielonym. Nadzienie z resztek kurczaka: kawałki mięsa z pieczonego kurczaka obieramy z kości, siekamy i podduszamy z cebulą i posiekanymi środkami rzep na maśle. Dodajemy jedną torebkę ugotowanego ryżu, pokrojoną drobno marchewkę z rosółu, siekany koperek, sól, pieprz, dowolne przyprawy. Zdejmujemy z ognia, studzimy nieco i wbijamy jedno całe jajko. Mieszamy dokładnie i nadziewamy rzepy. Każdą przykrywamy odciętym wieczkiem, kładziemy po kawałku masła, obsypujemy bułką tartą. Ustawiamy rzepy jedna obok drugiej w niewielkim, natłuszczonym naczyniu żaroodpornym, tak aby się nie poprzewracały, i wstawiamy do gorącego piekarnika. Pieczemy do miękkości.

R z o d k i e w k i

■ Rzodkiewka duszona



1 pęczek młodych okrągłych rzodkiewek

1 szklanka wody

1/3 szklanki bulionu

1 łyżka masła

1 łyżeczka cukru

1 łyżka mąki



sól, pieprz

Rzodkiewki myjemy, odcinamy natkę i końcówki, obieramy ze skórki i solimy. Zalewamy w rondelku zimną wodą i dodajemy łyżkę masła. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu. Gdy jest już miękka, wsypujemy cukier, obrumieniamy i obsypujemy mąką. Po zasmażeniu rozprowadzamy sos bulionem i dodajemy odrobinę pieprzu do smaku. Gotujemy przez kilka minut, mieszając, aby się nie przypaliło. Duszone rzodkiewki w smaku przypominają kalarepkę, są jednak o wiele delikatniejsze.

Soja

Wartości odżywcze soi są nieporównywalne z wartościami nie tylko innych warzyw, ale nawet mięsa. W sklepach łatwo dostępne są, oprócz gotowych dań, tanie półprodukty z soi – granulaty, kostka sojowa, suszone kotlety etc. Szybko i łatwo możemy z nich stworzyć pełnowartościowy, zdrowy i smaczny posiłek. Granulaty przeznaczamy na zupy, farsze, kotlety mielone, sznyce. Kostka sojowa nadaje się na wszelkiego rodzaju gulasze i zapiekanki. Z suszonych kotletów możemy zrobić nie tylko „schabowe”, ale także „sznyce” i „sztuki mięsa” w sosach. Większość półproduktów soi ma podane na etykietach przepisy, umożliwiające przyrządzenie ich na kilka sposobów. Same w sobie nie mają właściwie żadnego smaku – decydują o nim wyłącznie przyprawy i dodatki, z których skorzystamy. Pamiętajmy, że suszone kotlety, obojętnie, czy będziemy je smażyli, czy wykorzystywali do gulaszu, musimy najpierw obgotować w wodzie z kostką bulionową albo w rosole.

Soja świeża nie jest tak łatwo dostępna i przyrządzenie jej przysparza nieco więcej kłopotu. Przede wszystkim ziarna trzeba sparzyć i obrać ze skórek. Po zdjęciu skórek myjemy je w kilku możliwie gorących wodach, aby rozpuścić kleistą powłokę, która otacza każde ziarenko. Ziarna soi, podobnie jak ziarna fasoli, muszą się długo gotować. Dlatego dobrze jest je namoczyć na noc w zimnej wodzie lub zamiast tego dodać do gotowania szczyptę sody. Pamiętajmy, że soi nie wolno gotować na zbyt silnym ogniu, bo nie dość, że gotuje się wtedy nierówno, to w dodatku łatwo przypala. Soję solimy dopiero, gdy jest już niemal miękka. Ugotowane ziarna soi możemy podawać na sypko lub w sosie. Możemy także zrobić z nich siekane kotlety, które w smaku będą łudząco podobne do cielęcych. Z soi możemy także ugotować zupę, przygotowując ją zupełnie tak samo jak grochówkę. Ziarna soi możemy także uprażyć i zmielić – kawa z nich jest znacznie smaczniejsza niż zbożowa. W tym celu obrane z łupin ziarenka, opłukane i starannie osuszone, wysypujemy na patelnię cienką warstwą. Patelnię trzymamy na silnym ogniu, cały czas mieszając ziarna, aby się nie przypaliły, bo wtedy stają się bardzo niesmaczne. Prażenie soi trwa około 30 minut. Kiedy ziarna osiągną kolor mlecznej czekolady, zdejmujemy je z ognia, studzimy i mielimy. Przyrządzamy jak zwykłą czarną kawę.

■ Kotlety sojowe



2 części gotowanej soi (1/2 kg)

1 część gotowanych ziemniaków

1 jajko

1 cebula

1 płaska łyżka mąki



1 garstka siekanego koperku i natki pietruszki

sól, pieprz, jajko, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

Ugotowaną soję przepuszczamy razem z ugotowanymi ziemniakami przez maszynkę. Wbijamy jajko, dodajemy przysmażoną, pokrojoną drobno cebulę, mąkę, sól, pieprz i zieleninę. Wyrabiamy dokładnie. Formujemy niezbyt grube kotlety wielkości dłoni. Obtaczamy je w rozbitym jajku, bułce tartej i smażymy jak schabowe.

Identyczne kotlety możemy przyrządzić z granulatu sojowego, który uprzednio musimy wyczołgać w rosole lub bulionie.

■ Kluski sojowe



1 objętość soi

1 objętość ziemniaków

1 cebula



sól, pieprz

Ugotowane ziarna soi lub wyczołgany granulát przepuszczamy przez maszynkę razem z taką samą ilością ugotowanych ziemniaków. Wyrabiamy dokładnie, dodając soli i pieprzu oraz drobno posiekaną, zrumienioną na maśle cebulę. Formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego i rzucamy ostrożnie na wrzątek. Podajemy tak jak pyzy czy kopytka.

Pamiętajmy, by nie przetrzymywać przyrządzonych sojowych kotletów i klusek, bo stają się kleiste i zaczynają się rozplływać.

Szparagi

Należą do najbardziej delikatnych jarzyn. Im są świeższe, tym smaczniejsze, a ich świeżość rozpoznajemy po:

1. Końcówkach, które nie są przyschnięte, a soczyste.
2. Łupinach, które delikatnie odciągane od dołu nie łamią się, nie kruszą i łatwo dają się ściągnąć.
3. Łebkach, które powinny być białe i nie przerośnięte.

Każdy szparag skrobiemy ostrożnie od góry, a niżej strugamy, trzymając nóż płasko, aż zejdzie cała włóknista powłoka. Natychmiast po obraniu szparagi wrzucamy do zimnej wody, aby nie szcerniały. Po obraniu i optukaniu wszystkich wiązemy je w nieduże pęczki bawełnianym sznureczkiem i blanszujemy, czyli wkładamy do płaskiego rondla do gotującej się wody. Zagotowujemy szybko, wodę odlewamy i powtórnie zalewamy szparagi wrzątkiem – dzięki temu tracą całą gorycz.

Do gotowania, na dwanaście średnich szparagów, dodajemy dwie płaskie łyżki cukru i jedną płaską łyżkę soli. Gotujemy je przez co najmniej pół godziny. Gdy są już miękkie i ustępują pod naciskiem łyżki, wyrzucamy je na sito lub durszlak, delikatnie rozwiązujemy i układamy na półmisku gwiazdźcie, łebkami do środka. Polewamy zrumienioną na maśle bułką tartą.

■ Szparagi w kokilkach



- 1 pęczek szparagów
- 1 łyżka parmezanu
- 1 łyżka bułki tartej
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 1 i 1/2 szklanki kwaśnej śmietany
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 żółtka



masło, cukier, sól, pieprz

Szparagi płuczemy, obieramy, odcinamy główki i tylko je same gotujemy w wodzie z cukrem i solą. Trzonki szparagów mielimy lub miksujemy i dusimy pod przykryciem przez kilkanaście minut. Na patelni roztopiamy masło. Podsmażamy na nim mąkę. Rozprowadzamy śmietaną. Dodajemy przetarte szparagi i zagotowujemy, ciągle mieszając. Patelnię zestawiamy z ognia i wsypujemy soli do smaku, wlewamy łyżkę soku z cytryny, dwa surowe żółtka. Wszystko starannie mieszamy i wkładamy ugotowane główki szparagowe. Całość dzielimy na porcje i przekładamy do żaroodpornych kokilek, wysmarowanych masłem i wysypanych bułką tartą. Wierzch obsypujemy parmezanem i zapiekamy w gorącym piekarniku (170 stopni) przez 10–15 minut, aż się ładnie zrumieni na wierzchu.

■ Szparagi w sosie



1 pęczek drobniejszych lub zbyt wyrosniętych szparagów

1 szklanka śmietanki

2 żółtka

1 łyżka mąki

1 łyżka soli

2 łyżki cukru



sól

Drobne lub przerośnięte szparagi, które na ogół można kupić dużo taniej od tych w pierwszym gatunku, strugamy starannie i krajamy w dwu-trzycentymetrowe kawałki. Blanszujemy w osolonej wodzie, a następnie zalewamy wrzątkiem, ale tylko taką ilością, aby woda je zakryła. Dodajemy sól i cukier i gotujemy do miękkości. Śmietaną rozbijamy trzepaczką z jedną łyżką mąki, wlewamy do gotujących się szparagów. Zagotowujemy raz i odstawiamy z ognia na kilka minut, po czym wbijamy dwa żółtka i szybko mieszamy. Tak przyrządzone szparagi są znakomitym dodatkiem do wszelkich mięs pieczonych i kotletów.

Szpinak

■ Szpinak po angielsku



2 garście świeżego młodego szpinaku

1 łyżka masła

sól

Szpinak obieramy z szypulek i dokładnie płuczemy. Wrzucamy liście na gotującą się osoloną wodę, gotujemy przez chwilę i odcedzamy. Do gorącego rondelka wrzucamy łyżkę masła, dodajemy szpinak, mieszamy, odstawiamy z ognia i przykrywamy na minutę lub dwie. Tak przyrządzony szpinak jest doskonałym dodatkiem do mięsa.

■ Szpinak w śmietanie



2 garście świeżego młodego szpinaku

1 łyżka masła

1 łyżka mąki

1/2 szklanki słodkiej śmietanki lub mleka

1/2 łyżeczki cukru



sól, biały pieprz

Szpinak obieramy z szypulek i dokładnie płuczemy. Wrzucamy liście na gotującą się osoloną wodę i gotujemy przez 5 minut. Odcedzamy i kilkakrotnie zlewamy zimną wodą, dzięki czemu liście zachowają ładny zielony kolor. Gdy szpinak ocieknie z wody, przecieramy go przez gęste sito lub miksujemy. W rondelku zasmażamy łyżkę mąki na łyżce masła i rozprowadzamy śmietanką lub mlekiem. Dodajemy przetarty szpinak, wysypujemy cukier, solimy i pieprzymy do smaku. Dusimy pod przykryciem przez kilka minut, mieszając co jakiś czas i uważając, aby się nie przypaliło. Na stół podajemy z grzankami, omletem lub jajkami sadzonymi.

■ Szpinak z jajkami



- 1 kg szpinaku
- 1/4 kg szczawiu lub 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki masła
- 1 łyżka mąki
- 1 szklanka mleka
- 1/3 łyżeczki cukru



sól

Szpinak i szczaw myjemy, obrywamy łodyżki i siekamy listki. Masło podgrzewamy, wrzucamy szpinak i szczaw, zasmażamy krótko, wlewamy mleko i solimy. Gotujemy bez przykrycia, aż większość mleka się wygotuje i szpinak zmięknie. Zaprawiamy mąką. Jeśli przygotowujemy szpinak bez szczawiu, dodajemy sok z cytryny. Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem, przekładamy szpinak i robimy w nim dołki, w które wbijamy uważnie surowe jajka. Solimy, skrapiamy roztopionym masłem i wstawiamy do gorącego piekarnika, aby białka się ścięły.

■ Szpinak ze szczawiem



- 2 garście szpinaku
- 2 garście szczawiu
- 1/4 łyżeczki cukru
- 1/2 łyżeczki mąki
- 1/4 szklanki kwaśnej śmietany



sól

Równą ilość szpinaku i szczawiu bez korzonków płuczemy do czysta i wrzucamy do rondla z kawałkiem masła. Dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem, aż do miękkości - około 10 minut. Oprószamy mąką, dodajemy cukier, szczyptę soli i rozprowadzamy śmietaną. Zagotowujemy raz i podajemy z jajkiem na twardo lub sadzonym.

ZIEMNIAKI



Ziemniakowi brak ogłady,
gracji, elegancji, swady
i plebejskie ma oblicze,
lecz zalety – tych nie zliczę!
Więc choć marnej jest postury,
choć braknie mu kultury,
jest tragedią dla Polaka
każdy obiad bez ziemniaka.

Ziemniaki

Ziemniaki obok chleba stanowią podstawę naszego pożywienia. Choć są uważane głównie za wypełniacz, zawierają dużo białka, soli mineralnych, potasu, a nawet witamin. 1 kg ziemniaków posiada niemal identyczną wartość odżywczą co 1 kg chudego mięsa, a przy tym także dużo mniej tłuszczu. Musimy jednak pamiętać, że często te same produkty w zależności od sposobu przyrządzenia mogą posiadać różną wartość odżywczą i zdrowotną. Ziemniaki obrane, umyte i ugotowane w wodzie z solą tracą większość swoich cennych składników i rzeczywiście stają się głównie wypełniaczem, który nie tylko odżywia nasz organizm w znikomym sposób, ale wręcz obciąża żołądek. Ziemniaki myjemy (nie szorujemy) najlepiej jeszcze w łupinach. Najlepiej jest nie obierać ich wcale do gotowania, a jeśli już musimy to robić, starajmy się, aby obierki były jak najcieńsze, bo większość wartościowych składników w ziemniakach znajduje się właśnie tuż pod skórką. Ziemniaki podawane w łupinach, czyli „mundurkach”, są bogate w zasady i unieszkodliwiają większość kwasów moczowych, pochodzących z innych potraw. Jeśli już ziemniaki obieramy, zwróćmy uwagę, by nie przetrzymywać ich zbyt długo w wodzie. Jeśli to możliwe, gotujemy ziemniaki na parze.

■ Ziemniaki na kwaśno z kiełbasą



1 kg ziemniaków

2 łyżki masła

1 łyżka mąki

1 łyżeczka octu winnego



kawałek kiełbasy, sól, pieprz, koperek, natka pietruszki

Ziemniaki obieramy i gotujemy prawie do miękkości z kostką rosółową. Masło i mąkę zasmażamy i rozprowadzamy smakiem z ziemniaków. Dodajemy ocet, sól i pieprz do smaku, wkładamy pokrojone w kostkę ziemniaki. Dusimy pod przykryciem, aż będą całkiem miękkie, a gdy już dojdą, dodajemy pokrajaną drobno kiełbasę. Zagotowujemy raz i podajemy posypane garstką siekanego koperku i natki pietruszki.

■ Ziemniaki po szwajcarsku



1 kg ziemniaków
1 cebula
1 mała marchewka
1 pietruszka
1/4 selera



1 łyżeczka soku z cytryny
masło, sól, pieprz

Ziemniaki obieramy i kroimy na 0,5 cm plasterki. W rondlu na maśle podsmażamy drobno poszatkowaną cebulę. Kiedy się już zrumieni na złoto, dosypujemy poszatkowaną marchew, pietruszkę i seler. Smażymy przez minutę lub dwie, wrzucamy ziemniaki i podlewamy kilkoma łyżkami wody. Solimy, pieprzymy, dodajemy sok z cytryny i dusimy pod przykryciem do miękkości. Przed podaniem można je, jeśli ktoś lubi, posypać łyżką parmezanu. Tak przyrządzone ziemniaki są znakomitym dodatkiem do mięs, a przy tym są gotowe szybciej niż całe ziemniaki tradycyjnie gotowane na wodzie.

■ Ziemniaki z parmezanem



1 kg ziemniaków
3 żółtka
3 łyżki parmezanu



sól, mąka, oliwa lub inny tłuszcz do smażenia

Ziemniaki obieramy i gotujemy w kawałkach, aby pręcej doszły. Kiedy są już miękkie, studzimy nieco i rozgniatamy na purée. Wbijamy do niego trzy żółtka, wsypujemy parmezan, solimy i wyrabiamy na posypanej mąką stolnicy jak ciasto (jeśli mamy odpowiednią przystawkę do miksera lub robota kuchennego, łatwiej i szybciej można to zrobić za jego pomocą). Kiedy składniki doskonale się połączą, formujemy ciasto w dość gruby wałek i kroimy go na

nieduże romby (podobne jak pierogi leniwe). Obtaczamy je w mące i smażyjemy na tłuszczu. Podajemy jako dodatek do kurczaka, kaczki lub pieczeni.

■ Ziemniaki ze śmietaną



1/2 kg ziemniaków

1 łyżka masła

1/2 łyżki mąki

1/2 szklanki śmietanki

1 łyżeczka soku z cytryny



natka pietruszki, sól, pieprz

Ziemniaki obieramy i kroimy w drobną kostkę. Masło podgrzewamy na patelni, aby się rozpuściło, ale nie rozpało. Zасыpujemy je mąką i starannie rozcieramy. Rozprowadzamy śmietaną. Mieszając podgrzewamy na wolnym ogniu i dosypujemy garść drobno posiekanej natki pietruszki i sól. Podgrzewamy dalej, a gdy już prawie się zagotuje, wsypujemy ziemniaki. Zmniejszamy ogień i podgrzewamy dalej, cały czas mieszając. Gdy się zagotują, trzymamy na ogniu przez kilka minut, aż dojdą i natychmiast podajemy jako dodatek do mięsa lub pieczonej ryby.

■ Gulasz ziemniaczany



1 kg ziemniaków

1 cebula

10 dag kiełbasy



sól, pieprz, natka pietruszki, koperek

Cebulę obieramy z łupin, szatkujemy i zasmażamy na tłuszczu na złoty kolor. Zalewamy 2 szklankami wody i wrzucamy obrane, umyte i pokrojone na plasterki ziemniaki. Dusimy pod przykryciem, aż zmiękną. Pod koniec przyprawiamy i wrzucamy drobno posiekaną

kiełbasę. Dusimy jeszcze przez 10 minut i podajemy posypane garścią siekanego koperku i natki pietruszki.

■ Ziemniaki po nelsonsku



1 kg ziemniaków
1 cebula
6-7 suszonych grzybów
2/3 szklanki śmietany



1 łyżka mąki
sól, pieprz, masło

Cebulę obieramy z łusek, szatkujemy i przysmażamy na maśle na złoty kolor. Oddzielnie gotujemy suszone grzyby w małej ilości wody. Gdy zmiękną, kroimy je na paseczki. Wywarem z grzybów zalewamy przysmażoną cebulę, wrzucamy pokrojone grzyby, zagotowujemy i zalewamy śmietaną, w której wcześniej rozbijamy łyżkę mąki. Ziemniaki obieramy, myjemy, kroimy na plasterki i wrzucamy do sosu. Dusimy na małym ogniu pod przykryciem, aż zmiękną.

■ Ziemniaki z szynką



1 kg ziemniaków
5 plasterków szynki lub resztki pieczeni, kurczaka etc.
1 nieduża cebula
1 łyżka mąki
2/3 szklanki rosołu lub gorącej wody z rozpuszczoną kostką rosołową



1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka musztardy
pieprz, tymianek, skórka cytrynowa

Ziemniaki obieramy, kroimy na centymetrowe plastry i gotujemy. Cebulę szatkujemy i zasmażamy na maśle na złoty kolor. Dodajemy drobno posiekane resztki pieczeni lub szynkę i dusimy pod przykryciem. Posypujemy mąką, smażymy przez chwilę mieszając starannie i rozprowadzamy rosołem bądź bulionem. Dodajemy sok z cytryny, musztardę i resztę przypraw. Wrzucamy ugotowane ziemniaki, dusimy przez kilka minut pod przykryciem i podajemy na stół jako podstawowe danie z sałatką z pomidorów i cebuli lub kiszonymi ogórkami.

■ Kotlety z ziemniaków



1 kg ziemniaków
3 jajka lub 2 żółtka i 1 jajko
1/2 szklanki mąki



sól, bułka tarta

Obrane ziemniaki gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Kiedy już dojdą, odcedzamy, odparowujemy, stawiając na ogniu bez wody i potrząsając garnkiem przez pół minuty, i rozgniatamy starannie. Wsypujemy mąkę. Dodajemy dwa jajka lub dwa żółtka – wtedy kotlety będą pulchniejsze, solimy i dokładnie mieszamy. Formujemy łyżką zgrabne kotlety (z podanych proporcji powinno ich wyjść sześć), obtaczamy w mące, rozbitym jajku, panierujemy bułką tartą i smażymy na małym ogniu na złoty kolor. Do kotletów ziemniaczanych podajemy sos grzybowy (strona 70).

Kotlety z ziemniaków można łatwo urozmaicać poprzez dodanie różnych innych składników: warzyw, pieczarek lub grzybów. W takim przypadku grzyby szatkujemy, drobno podsmażamy z cebulką i dodajemy do masy ziemniaczanej przed smażeniem kotletów.

■ Krokiety z ziemniaków



1/2 kg ziemniaków
1/2 łyżeczki soku z cytryny
3 jajka



natka pietruszki, koperek, sól, pieprz, mąka, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

Ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce. Natychmiast dodajemy sok z cytryny, aby miazga nie zaczęła ciemnieć. Odciskamy dokładnie sok (inaczej ciasto wyszłoby zbyt rzadkie i nie dało się formować) i wbijamy dwa jajka, wrzucamy garść siekanego koperku, natki pietruszki. Łyżką wybieramy nieduże porcje krokietów, obtaczamy je w mące, rozbitym jajku i na końcu w tartej bułce, po czym smażymy na gorącym tłuszczu na złoty kolor. Podajemy jako dodatek do mięsa albo jako samodzielną potrawę, dodając jakiegokolwiek ostrego sosu.

■ Krokiety z ziemniaków drugim sposobem



1 kg ziemniaków
1/2 szklanki słodkiej śmietany
2 żółtka



1 jajko
sól, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości. Tłuczemy je dokładnie, studzimy i wyrabiamy ze śmietaną i dwoma żółtkami. Formujemy podłużne krokiety, maczamy w roztrzepanym jajku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na złoty kolor.

Podobne krokiety możemy zrobić także z ziemniaków i mięsa, wykorzystując do tego celu pozostałości po pieczonym kurczaku, kaczkę czy jakiegokolwiek inne resztki mięsa od obiadu. Mięso siekamy dokładnie i łączymy z ziemniakami. Nie dodajemy śmietany. Wbijamy zamiast dwóch samych żółtek dwa całe jajka, obtaczamy i smażymy tak samo.

■ Bliny z ziemniaków



1 kg małych różowych ziemniaków
4 jajka

2 łyżki cukru

1 łyżka masła



cynamon, śmietana, tłuszcz do smażenia

Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości w nieosolonej wodzie. Jeśli nie mamy ziemniaków różowych, możemy użyć dojrzałych, w miarę delikatnych. Ugotowane ziemniaki odcedzamy i tłuczemy dokładnie. Możemy je także zmiksować lub przetrzeć przez sito. Odstawiamy, aby wystygły, a w tym czasie ubijamy do białości 4 żółtka z cukrem i cynamonem. Dodajemy do wystudzonych ziemniaków, wlewamy łyżkę rozpuszczonego masła. Wyrabiamy dokładnie i dodajemy ubitą na sztywno pianę z 4 białek. Kładziemy łyżką równe placki na rozgrzany tłuszcz i smażymy na złoty kolor po obu stronach. Podajemy z cukrem i cynamonem lub śmietaną słodką albo bitą i cukrem.

■ Ciasto z ziemniaków



1 i 1/2 kg ziemniaków

4 łyżki parmezanu

6 żółtek

5 kromek chleba



sól, pieprz, mleko, masło, bułka tarta

Ziemniaki obieramy, płuczemy i pieczemy w piekarniku, aż będą miękkie – trwa to około 45–60 minut w temperaturze 150 stopni. Gdy są już dobre, tłuczemy je lub jeśli mocniej się przypiekły, przepuszczamy przez maszynkę. Dodajemy parmezan, wbijamy żółtka i dodajemy kromki chleba, uprzednio namoczone w mleku i odcisnięte. Wyrabiamy dokładnie i układamy w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem i wysypanym bułką tartą. Skrapiamy roztopionym masłem i posypujemy tartą bułką. Pieczemy około 20–30 minut w temperaturze 150–170 stopni. Podajemy jako samodzielne danie, podzielone na plastry z dodatkiem sosu pomidorowego lub grzybowego. Można także podawać do mięsa.

■ Placek z ziemniaków



4-5 sporych ziemniaków

2 jajka



sól, pieprz, tłuszcz do smażenia

Ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce. Solimy i odstawiamy na godzinę. Następnie odlewamy wodę i sok, który puszcza ziemniaki, wbijamy dwa jajka, solimy, pieprzymy i wyrabiamy doskonale. Oliwę podgrzewamy na patelni i wykładamy masę – placek powinien mieć około 1 centymetra grubości. Smażymy po obu stronach na niezbyt silnym ogniu przez pół godziny. Podajemy z sosem grzybowym albo pomidorowym. Jeśli ktoś woli taki placek na słodko ze śmietaną i cukrem, niech nie dodaje soli i pieprzu do masy.

■ Omlet z ziemniaków



4-5 ziemniaków

1/2 łyżki masła



sól, pieprz, natka pietruszki, tłuszcz do smażenia

Ziemniaki myjemy i gotujemy do miękkości w mundurkach w osolonej wodzie. Gdy dojdą, odcedzamy je, ściągamy skórki i rozgniatamy dokładnie z masłem. Solimy do smaku. Rozgrzewamy tłuszcz na patelni i wrzucamy ziemniaki, rozplaszczając je w cienki placek. Posypujemy garścią siekanej natki pietruszki i pieprzem. Gdy się ładnie zrumienia od spodu, składamy na pół jak omlet z jajek i podajemy skropione masłem z duszonymi warzywami i ogórkiem kiszonym.

■ Kulki z jajek i ziemniaków





8 ziemniaków

6 jajek

 2 łyżki masła
 sól, pieprz, pietruszka zielona, koperek, tłuszcz do smażenia



Ziemniaki gotujemy w łupinach w wodzie lub na parze. Zdejmujemy skórki i tłuczemy z dodatkiem masła. 5 jajek gotujemy na twardo, siekamy i dodajemy do ziemniaków. Wsypujemy soli i pieprzu do smaku, garść siekanego koperku i pietruszki. Wbijamy 1 całe surowe jajko i wyrabiamy dokładnie. Formujemy zgrabne kulki wielkości mandarynek i smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Podajemy jako samodzielne danie albo jako dodatek do mięs lub warzyw.

■ Kulki mięsno-ziemniaczane

 1 kg ziemniaków
 30 dag czystej wołowiny, cielęciny lub wieprzowiny
 2 łyżki masła
 3 jajka
 sól, pieprz, pietruszka zielona, tłuszcz do smażenia

Ziemniaki gotujemy w łupinach w wodzie lub na parze. Zdejmujemy z nich skórki i tłuczemy z dodatkiem masła. Gdy przestygną, wbijamy do masy dwa całe jajka i jedno żółtko – 1 białko zostawiamy na później. Przyprawiamy solą, pieprzem, wsypujemy garstkę siekanej drobno pietruszki, dodajemy posiekane mięso i wyrabiamy dokładnie. Formujemy zgrabne kulki wielkości małych mandarynek, obtaczamy w rozkłóconym białku i smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Podajemy jako samodzielne danie albo jako dodatek do pieczonego.

■ Kluski i kopytka z ziemniaków

 1 i 1/2 kg ziemniaków
 2 jajka
 2/3 szklanki mąki
 sól

Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Gdy są miękkie, tłuczemy je, studzimy, wbijamy dwa całe jajka i wyrabiamy dodając po trochu mąki. Gdy ciasto będzie już doskonale wyrobione, formujemy z niego kluseczki wielkości orzecha włoskiego, spłaszczamy, w każdej robimy palcem zagłębienie i rzucamy na wrzącą osoloną wodę. Podajemy z masłem i bułką tartą. W identyczny sposób przygotowujemy ciasto na kopytka. Z gotowego wytaczamy długie wałki o średnicy 2 cm, kroimy ukośnie i także rzucaamy na wrzątek.

■ Pyzy ziemniaczane



2 kg ziemniaków
2/3 szklanki mąki
sól

Ziemniaki obieramy i ścieramy na drobnej tarce. Odstawiamy na godzinę lub półtorej, zlewamy sok i odciskamy. Sok odstawiamy na godzinę, następnie zlewamy ostrożnie wodę z wierzchu i dodajemy do startych ziemniaków krochmal, który osadzi się na dnie naczynia z sokiem. Wyrabiamy ciasto, dodając mąkę i sól do smaku. Formujemy okrągłe pyzy i kładziemy na gotującą się wodę.

■ Ziemniaki à la duchesse



1 kg ziemniaków
1/2-2/3 kg dyni
4 żółtka
woda, cukier, mąka, tłuszcz do smażenia

Ziemniaki i dynię obieramy z łupy i gotujemy do miękkości razem w wodzie. Gdy są miękkie, odcedzamy i tłuczemy lub miksujemy. Wbijamy żółtka, cukrujemy do smaku i mieszamy dokładnie, w miarę potrzeby dodając wody, gdyby ciasto było zbyt ściśle. Formujemy

równe placuszki, oprószamy mąką i smażymy na patelni na złoty kolor. Podajemy z cukrem pudrem lub słodką śmietanką.

■ Suflet z ziemniaków



1 kg ziemniaków

3 jajka



wanilia, skórka cytrynowa, cukier, masło

Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości w nieosolonej wodzie. Tłuczemy je dokładnie, a gdy ostygną, dodajemy 3 żółtka, nieco wanilii, cukier i skórkę cytrynową. Wyrabiamy dokładnie, a gdy masa stanie się gładka, dodajemy sztywną pianę ubitą z białek, cukrzymy i mieszamy. Przekładamy do żaroodpornej formy wysmarowanej masłem i zapiekamy w piekarniku. Suflet musi być podany, jak tylko się wzniesie.

■ Pasztet z ziemniaków



1/3 kg ziemniaków

2 żółtka

3 białka

1 łyżka masła

3-4 plasterki szynki lub resztki pieczeni, kurczaka etc.

3 łyżki kwaśnej śmietany



sól, pieprz, masło, bułka tarta

Żółtka ucieramy z masłem, dodajemy posiekaną szynkę. Ugotowane ziemniaki studzimy i kroimy na cienkie plasterki albo rozgniatamy. Łączymy z żółtkami i szynką. Dodajemy śmietanę i mieszamy dokładnie. Białka ubijamy na sztywną pianę. Naczynie żaroodporne wysmarowujemy masłem, rozgrzewamy piekarnik. Dodajemy pianę do masy ziemniaczanej, mieszamy szybko i delikatnie, ale dokładnie. Przekładamy do formy i wstawiamy do piekarnika.

Pieczemy w temperaturze 170 stopni przez pół godziny. Jeśli chcemy, aby na wierzchu pasztetu utworzyła się apetyczna i ładna skórka, przed wstawieniem do piekarnika skrapiamy farsz masłem.

■ Pasztet z ziemniaków drugim sposobem



10 niedużych ziemniaków

6 jajek

1 szklanka kwaśnej śmietany

10 szprotek wędzonych albo kawałek wędzonej makreli



natka pietruszki, sól, pieprz

masło, bułka tarta

Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Kiedy przestygną nieco, kroimy je na cienkie plastry. Nieduże naczynie żaroodporne smarujemy masłem, obsypujemy bułką tartą, układamy na dnie cienką warstwę ziemniaków i posypujemy siekaną natką pietruszki. 3 jajka gotujemy na twardo, studzimy i także kroimy na plasterki. Rybę siekamy drobno i układamy w formie drugą warstwę – jajka na twardo obsypane rybą. Pozostałe trzy jajka ubijamy ze śmietaną i kilkoma łyżkami polewamy pierwszą warstwę ziemniaków i jajek. Układamy naprzemiennie kolejne warstwy jajek i ziemniaków, polewając je sosem, aż wszystko wyjdzie. Po ułożeniu ostatniej warstwy wylewamy na nią resztę śmietany z jajkami, obsypujemy tartą bułką zrumienioną na maśle i wstawiamy formę do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 150 stopni przez 45 minut do godziny. Gotowy pasztet wyrzucamy na półmisek. Jeśli serwujemy na gorąco, możemy do niego podać sos grzybowy. Na zimno jest doskonałym dodatkiem do kolacji lub większego śniadania.

■ Ziemniaki na słodko



1 kg ziemniaków



tłuszcz do pieczenia, cukier, cynamon

Ziemniaki obieramy cienko i gotujemy na parze niemal do miękkości. Gdy są już dobre, studzimy je nieco, a następnie kroimy na niezbyt grube plastry. Układamy w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem, posypujemy cukrem z cynamonem i zapiekamy w piekarniku w temperaturze około 170 stopni. Podajemy bardzo gorące w naczyniu, w którym się piekły.

■ Ziemniaki z jabłkami



3 średnie ziemniaki

4 średnie jabłka

3-4 łyżki cukru

2 łyżki masła



sól

Ziemniaki gotujemy do miękkości w łupinach, studzimy i zdejmujemy skórkę. Jabłka obieramy i razem z ziemniakami kroimy w plasterki. Naczynie żaroodporne smarujemy tłuszczem i układamy naprzemiennie cienkie warstwy plasterków ziemniaków i jabłek. Każdą warstwę minimalnie solimy, posypujemy cukrem i skrapiamy roztopionym masłem. Gdy wszystkie jabłka i ziemniaki wyjdą, podlewamy je 1/2 szklanki wody i wstawiamy naczynie do gorącego piekarnika. Pieczemy w temperaturze 150 stopni przez 30-45 minut, aż jabłka się rozpieką i wierzch przyrumieni. Na stół podajemy w tym samym naczyniu, w którym się piekło.

Dania z mieszanych warzyw

■ Potrawa jarzynowa



1 łyżka masła

1 jajko

2/3-1 szklanka mąki



kilka gatunków warzyw – np. kalarepka, brukselka, groszek, selery duszone w winie, marchewka etc.)
sól

Przygotowujemy kilka rodzajów warzyw, każde oddzielnie pokrojone w kostkę i ugotowane lub uduszone w maśle i winie. Ilość i rodzaj warzyw jest dowolny. Wyrabiamy gęste ciasto z mąki, jajka, masła i szczypty soli. Kiedy już doskonale się wyrobi, formujemy długi pasek szerokości 3–4 centymetrów, który na okrągło ustawiamy na blasze do pieczenia. Średnica okręgu nie może być większa niż średnica półmiska, na którym będziemy podawali warzywa. Krążek ciasta możemy także ułożyć w tortownicy. Następnie formujemy kilka krótszych pasków ciasta, z których robimy przegródki wewnątrz okręgu – tyle przegródek, ile rodzajów warzyw zamierzamy podać. Wypiekamy ciasto i ostrożnie przekładamy je na półmisek, aby nie popękało. W przegródki nakładamy warzywa i podajemy. Jeśli chcemy, możemy warzywa posypać bułką tartą, skropić masłem i zapiec jeszcze całą potrawę w piecu, ale wtedy musimy ułożyć wszystko na półmisku żaroodpornym lub w tortownicy.

■ Jarzyny po szwajcarsku

Dowolne jarzyny obieramy i kroimy w kostkę. Dusimy z masłem do miękkości, a następnie łączymy z kluskami gryczanymi i posypujemy tartym serem szwajcarskim lub parmezanem. Podajemy od razu lub zapiekamy w piekarniku.

■ Risotto jarskie



2 torebki białego ryżu
1 litr smaku z włoszczyzny lub bulionu z kostki
2 łyżki masła
2 szklanki grochu
1 cebula
1 łyżeczka cukru



2 pomidory

sól, natka pietruszki, koperek, pieprz, masło

Ryż gotujemy do miękkości w 1 litrze smaku z włoszczyzny lub wodzie z kostką rosółową. Kiedy ryż jest już miękki, wysypujemy go z torebek, dodajemy 2 łyżki masła, solimy do smaku i wsypujemy garść siekanej natki pietruszki. Groch zalewamy wrzątkiem w misce, wodę zlewamy po minucie, wysypujemy groch do garnka z 1 litrem wody, dodajemy sól i cukier, gotujemy do miękkości. Jeśli używamy grochu z puszki, wystarczy go tylko podgrzać. Na patelni podsmażamy na maśle drobno poszatkowaną cebulę, dodajemy poszatkowaną garść koperku. Ryż i groch mieszamy razem w okrągłej misce wysmarowanej tłuszczem, zalewamy masłem, cebulą i koprem z patelni. Wszystko jeszcze raz mieszamy dokładnie, uklepujemy i zręcznie wyrzucamy na okrągły półmisek, tak aby zachowało kształt miski. Półmisek ubieramy dookoła listkami natki pietruszki i ćwiartkami pomidora bez skórki. Do risotta jarskiego podajemy osobno sos kaparowy (strona 72).

GRZYBY

O wybornym smaku grzyba
nic nie trzeba mówić chyba.
Borowiki, kurki, kanie
dobre w occie lub w śmietanie.
Więc gdy tylko ledwo dnieje,
koszyk łap i ruszaj w knieje!



Grzyby

Grzyby dostępne w sezonie grzybowym w polskich sklepach i na targach to głównie prawdziwki, kurki, maślaki, kozaki, podpieńki, bardzo rzadko smardze. W ciągłym handlu dostępne są hodowane sztucznie pieczarki i boczniaki. Najsmaczniejsze z wszystkich grzybów są rydze, należące do grzybów jesiennych.

Przyrządzając grzyby musimy pamiętać przede wszystkim o tym, aby były świeże. Zawsze dokładnie je oglądamy, odrzucając zepsute i robaczywe, względnie wykrawając te części. Kupując grzyby na targu czy od przydrożnych sprzedawców, musimy się na nich przynajmniej choć trochę znać, aby ustrzec się trujących, niejednokrotnie łudzaco podobnych do jadalnych. Jeśli brak nam wiedzy o grzybach, kupujemy je tylko od zaufanego sprzedawcy bądź w sklepach. Starajmy się nie zamawiać grzybów w restauracjach, szczególnie tych nieco gorszej jakości – każdy kto musiał w domu z powodu robaczywości odrzucić nieraz i połowę lubianki zakupionych na targu borowików czy maślaków, doskonale to pojmie.

Grzyby powinny długo się gotować i dusić. Przyrządzone raz nie muszą być od razu spożyte – odgrzewane zyskują nawet na smaku. Z maślaków nie używamy korzonków, które są bardzo twarde, nawet po długim duszeniu. Przyrządzamy tylko kapelusze, a trzonki suszymy jako dodatek do zup.

Możemy łatwo zapewnić sobie sporą ilość świeżych grzybów na okres zimy, zamrażając je. Do tego celu najbardziej nadają się borowiki, maślaki i kurki. Kapelusze maślaków, po dokładnym przebraniu i umyciu zamrażamy w całości, borowiki i kurki zamrażamy z trzonkami całe lub krojone. Po rozmrożeniu używamy zupełnie tak samo jak świeże.

Znakomitym zapasem na zimę są grzyby suszone. Najlepsze są suszone na słońcu. Do suszenia nie płuczemy ani nie myjemy grzybów. Przeznaczamy do suszenia tylko zdrowe i ładne grzyby. Nawlekamy na nitkę oddzielnie kapelusze i trzonki. Jeśli nie ma słonecznej pogody, suszymy je nad kuchnią albo w uchylonym piekarniku, aby para się nie zbierała. Gdy grzyby są bardzo duże, suszymy je pokrojone na kawałki. Trzonki i pokruszone kawałki ususzonych grzybów przeznaczamy jako dodatki do zup albo robimy z nich doskonały do sosów proszek grzybowy – wystarczy je tylko zmielić i przesiać. Proszek przechowujemy w suchym miejscu w małych słoiczkach, obwiązanych pergaminem.

■ Borowiki nadziewane i smażone



1 kg świeżych borowików

1 kajzerka

2 jajka



sól, pieprz, natka pietruszki, mleko, mąka, bułka tarta, masło

Borowiki o zgrabnych głębokich kapeluszach myjemy, a następnie odejmujemy ich trzonki, które odgotowujemy we wrzątku przez pięć minut. Drobnio je siekamy, łączymy z rozmoczoną w mleku i odcisniętą bułką, jednym surowym jajkiem i siekaną natką pietruszki. Kapelusze nadziewamy ściśle farszem, następnie oprószamy mąką, maczamy w rozbitym i rozkłóconym jajku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym maśle lub innym tłuszczu do smażenia. Tak przyrządzone chrupiące borowiki są znakomitym dodatkiem do mięs lub kapusty.

■ Maślaki duszone w śmietanie



1/2 kg maślaków

1 nieduża cebula

1 garść siekanej natki pietruszki

1 łyżka mąki

1/2 szklanki śmietany



sól, pieprz, masło

Maślaki obieramy ze skórki i płuczemy w zimnej wodzie. Osączamy na durszlaku, a następnie cieniutko kroimy zarówno trzonki grzybów, jak i kapelusze. Posiekaną cebulę zrumieniamy na złoto w maśle, dodajemy posiekane grzyby i dusimy pod przykryciem, uważając, aby się nie przypaliło. Po godzinie dodajemy siekaną natkę pietruszki, sól i pieprz do smaku, a następnie oprószamy mąką i podlewamy śmietaną. Gdy sos zrobi się zawiesisty, podajemy jako dodatek do mięsa, kotletów ziemniaczanych, grochowych, fasolowych albo

z ziemniakami. Jeśli ktoś woli maślaki duszone bez śmietany, może je przed podaniem zamiast śmietaną podać rosołem lub bulionem.

■ Podpieńki duszone z kwaśną kapustą



- 1/2 kg podpieńków
- 2 łyżki masła
- 1 cebula
- 1 łyżka mąki
- 1/2 szklanki śmietany, wody lub mleka
- 1 garść siekanej natki pietruszki
- 1/3 kg kiszonej kapusty



sól, pieprz

Podpieńki to bardzo smaczne grzyby jesienne. Rzadko kiedy trafiają się robaczywe. Ich trzonki są włókniste i twarde, odcinamy je zatem i suszymy, przeznaczając na smak do barszczu w zimie. Wymyte i odsączone czapeczki szatkujemy drobno i kładziemy do rondla na zrumienioną na maśle cebulę. Dusimy pod przykryciem, nie dodając na razie wody. Kapustę kiszoną stawiamy na ogniu w rondlu i gotujemy. Gdy sok z podpieńków prawie całkowicie odparuje, oprószamy je mąką i podlewamy wedle gustu wodą, mlekiem albo śmietaną. Wrzucamy garść siekanej zielonej pietruszki, sól, pieprz do smaku i wkładamy ugotowaną kiszoną kapustę. Mieszamy dokładnie i zagotowujemy raz. Podajemy z ziemniakami.

■ Rydze



- 1/2 kg młodych rydzów
- 2 łyżki masła
- 1/2 szklanki śmietany



sól

Ładne młode rydze płuczemy do czysta i układamy do obcieknięcia kapeluszami do dołu. Nakrawamy je dookoła i układamy w rondlu na rozgrzanym maśle. Solimy i smażymy na dość silnym ogniu, aż się przypieką – nie ruszamy ich ani nie mieszamy, podnosimy tylko widelcem. Gdy się przypieką, polewamy śmietaną, zagotowujemy i od razu podajemy z ziemniakami.

MAKARONY

■ Makaron po chłopsku



- 3 porcje makaronu
- 2 ząbki czosnku
- 1 garść siekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy
- 2 pomidory



masło, sól, pieprz

Czosnek i natkę pietruszki siekamy jak najdrobniej i zasmażamy lekko na rozgrzanym maśle. Pomidory przelewamy wrzątkiem, zdejmujemy skórę, kroimy w ćwiartki i kiedy czosnek się wytlóci, wrzucamy do rondla. Wsypujemy soli i pieprzu do smaku. Dusimy pod przykryciem, aż pomidory się rozgotują. Sosem oblewamy ugotowany makaron i posypujemy siekaną świeżą zielenią.

■ Kluski alzackie



- 1/2 kg mąki
- 3 jajka
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka śmietany
- 6 kromek bułki pszennej



3-4 łyżki twarogu
masło, koperek, natka pietruszki, sól

Z mąki, jajek, mleka i szczypty soli przygotowujemy gęste ciasto. Przykrywamy i odstawiamy do lodówki na pół godziny. Kromki bułki kroimy w kostkę i przysmażamy na grzaniczki na patelni z masłem albo na blasze w piekarniku. Zagotowujemy garnek wody i na wrzątek kładziemy łyżką małe kawałki ciasta. Ugotowane kluski wyławiamy łyżką cedzakową. Mieszamy je z grzankami, polewamy odrobiną roztopionego masła i solimy. Oddzielnie podajemy zmiksowany twaróg ze śmietaną i garścią siekanej natki pietruszki i koperku.

■ Kluski włoskie



1 łyżka masła
1/2 szklanki wody
1/2 kg mąki
4 jajka
1/3 szklanki parmezanu



sól, masło, bułka tarta

W rondlu rozgrzewamy łyżkę masła, zalewamy 1/2 szklanki wody, solimy i zagotowujemy, dosypując po trochu mąki i ubijając cały czas. Kiedy ciasto odstanie od rondla, odstawiamy z ognia, studzimy, a następnie wbijamy jajka i wsypujemy parmezan. Wyrabiamy dokładnie. W garnku gotujemy wodę i kładziemy łyżką podłużne kawałeczki ciasta na wrzątek. Trzymamy we wrzątku przez 10 minut pod przykryciem. Ugotowane kluski wyjmujemy łyżką cedzakową na półmisek. Podajemy z masłem i bułką tartą.

■ Makaron po francusku



3 porcje makaronu
1 szklanka lekkiego bulionu (z 1/2 kostki rosółowej)

3 łyżki masła

10 dag żółtego sera



parmezan, sól, natka pietruszki lub koperek

Makaron nastawiamy do gotowania w osolonej wodzie. Gdy będzie w połowie miękki, odcedzamy go i przelewamy zimną wodą. Masło rozpuszczamy w rondlu, zalewamy bulionem i wsypujemy starty żółty ser. Gdy się rozpuści, wrzucamy makaron. Gotujemy, aż będzie wystarczająco miękki. Wykładamy na półmisek lub bezpośrednio na talerze i posypujemy siekaną zieleniną i parmezanem.

■ Makaron po mediolańsku



3 porcje makaronu

3 marchewki

2 pietruszki

1/2 selera

1 szklanka posiekanych okrawków szynki, wędzonki, boczku, kiełbas etc.

6 pomidorów

1/2 szklanki bulionu lub rosółu z kostki rosółowej



masło, sól, pieprz, bazyliia, parmezan

Marchew, pietruszkę i selera obieramy, myjemy i kroimy drobno lub ścieramy na tarce. W rondlu rozgrzewamy łyżkę masła. Wrzucamy poszatowane warzywa, okrawki wędlin i pokrojone na ćwiartki pomidory, z których uprzednio zdejmujemy skórę. Dusimy pod przykryciem, podlewając kilkoma łyżkami bulionu. Dosypujemy soli, pieprzu do smaku i dodajemy siekaną świeżą albo suszoną bazylię. Gdy pomidory całkiem się rozpadną, gotujemy jeszcze przez chwilę. Makaron gotujemy, odcedzamy i układamy w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym. Sos możemy dodać do makaronu prosto z rondla lub najpierw go przetrzeć przez sito, ewentualnie zmiksować. Jeśli jest zbyt gęsty, rozprowadzamy kilkoma

następnymi łyżkami rosołu. Posypujemy tartym parmezanem i zapiekamy w rozgrzanym piekarniku w 180 stopniach przez 10 minut.

■ Makaron z resztkami



2 porcje makaronu nitki lub wstążki

1 łyżka masła

resztki pieczystego lub wędliny

1/2 niedużej cebuli

3 łyżki kwaśnej śmietany

bułka tarta



sól, pieprz

Makaron gotujemy w osolonej wodzie na niezbyt miękko, odcedzamy i przelewamy zimną wodą. Cebulę drobno siekamy i podsmażamy na maśle na złoty kolor. Resztki pieczeni lub kilka plasterków wędliny (szynka, polędwica, kielbasa etc.) szatkujemy i dodajemy do cebuli. Dodajemy odrobinę soli i pieprzu do smaku, smażymy kilka minut na średnim ogniu. Wsypujemy 1 łyżkę tartej bułki, dodajemy trzy łyżki śmietany i dokładnie mieszamy z makaronem. Przekładamy całość do wysmarowanego masłem żaroodpornego naczynia i wypiekamy w gorącym piekarniku (180–200 stopni) na rumiano przez 15–20 minut.

■ Makaron z resztkami i jarzynami



30 dag makaronu (wstążki, świderki etc.)

1 nieduża marchewka

1 nieduża pietruszka

1/4 średniego selera

resztki z pieczystego lub wędliny

2 pomidory lub 4 łyżki przecieru

1/3 szklanki bulionu

1 łyżka masła
1 łyżka parmezanu
sól, pieprz, oliwa



Pomidory zalewamy na minutę wrzątkiem w niedużym naczyniu, po czym ściągamy z nich skórkę. Kroimy je w ćwiartki i wrzucamy do rondelka, na rozgrzaną oliwę. Dusimy przez kilkanaście minut pod przykryciem, aż całkiem się rozpadną (czas duszenia zależy od twardości pomidorów). Wyrzucamy papkę na dość gęste sitko i przecieramy, oddzielając pesteczki. Uzyskany przecier zlewamy z powrotem do rondla, do którego wrzucamy pokrojone warzywa. Zalewamy bulionem i dusimy pod przykryciem do miękkości, a w tym czasie gotujemy makaron. Odcedzamy go, przelewamy zimną wodą. Resztki pieczeni lub wędliny szatkujemy drobno, mieszamy z makaronem i 1 łyżką masła. Miękkie warzywa wyrzucamy na sito, przecieramy i dodajemy do makaronu. Całość dokładnie mieszamy, przekładamy do wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego. Wierzch posypujemy parmezanem i zapiekamy w piekarniku w 170 stopniach przez 25 minut, uważając, aby się nie przypaliło.

■ Makaron z łososiem



3 porcje makaronu
5 dag chudego twarogu
2 łyżki masła
4-5 plastrów wędzonego łososia



masło, bułka tarta, sól, pieprz, parmezan

Makaron, najlepiej nitki, gotujemy niemal do miękkości, odcedzamy i przelewamy zimną wodą. Mieszamy go z pokruszonym drobno twarogiem i masłem. Dosalamy, jeśli trzeba i dodajemy odrobinę pieprzu. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem, wysypujemy tartą bułką. Układamy połowę makaronu, na to dajemy plasterki łososia i przykrywamy resztą makaronu. Skrapiamy roztopionym masłem, obsypujemy bułką tartą i parmezanem.

Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 150 stopni na 15–20 minut dla zrumienienia. Podajemy na półmisku albo w naczyniu, w którym się zapiekał. Osobno w sosjerce podajemy sos pomidorowy.

■ Makaron z jabłkami



3 porcje makaronu

4–5 jabłek



masło, bułka tarta, cukier

Z jabłkami najsmaczniejszy jest makaron domowy. Robimy go z 1/2 kg mąki, dwóch jajek i wody. Doskonale wyrobione, dość gęste ciasto rozwałkowujemy cienko i kroimy na drobne paseczki, a następnie nieco przesuszamy na stolnicy. Jeśli jednak nie mamy czasu na przygotowanie domowego makaronu, możemy wykorzystać makaron gotowy, np. nitki. Obgotowujemy go we wrzątku, ale tylko tyle, aby zmiękł. Odcedzamy i układamy w żaroodpornym naczyniu, wysmarowanym uprzednio masłem i wysypanym bułką tartą. Na pierwszą niezbyt grubą warstwę makaronu układamy warstwę cienkich plasterków obranego ze skórki i wydrążonego jabłka. Posypujemy nieco cukrem i układamy kolejną warstwę makaronu i jabłek. Ostatnią warstwą musi być makaron. Polewamy roztopionym masłem i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 140–150 stopni na niecałą godzinę.

W podobny sposób możemy przyrządzić makaron z suszonymi śliwkami, które najpierw obgotowujemy w wodzie, odsączamy i kroimy w paseczki. Zapiekamy jak powyżej.

■ Lasagne z szynki lub resztek



1 czubata szklanka mąki

4 jajka

2/3 szklanki kwaśnej śmietany

25 dag szynki lub resztek pieczeni



masło, bułka tarta, sól, pieprz, parmezan

Mąkę wysypujemy na stolnicę lub wysypujemy do przystawki wyrabiającej ciasto w mikserze. Wbijamy dwa jajka i wyrabiamy ciasto, dolewając w miarę potrzeby odrobinę wody. Doskonale wyrobione ciasto wałkujemy na cieniutkie płaty, z których wykrawamy prostokąty, wielkości naczynia, w którym będziemy zapiekać lasagne. Płaty ciasta od razu wrzucamy na gotującą się osoloną wodę, uważając, aby się nie skleiły i nie rozpadły. Gotujemy na średnio twardo, wyrzucamy na durszlak i przelewamy zimną wodą. Śmietanę ubijamy z jajkami, szynką lub resztki z pieczeni drobno kroimy. Formę do pieczenia smarujemy masłem, wysypujemy bułką tartą i układamy naprzemiennie ugotowane płaty ciasta i mięso, polewając każdą jego warstwę śmietaną rozbitą z jajkami. Na wierzch kładziemy ostatni płat ciasta, skrapiamy masłem i wstawiamy na pół godziny do piekarnika rozgrzanego do 150 stopni. Po upieczeniu wyjmujemy ostrożnie z naczynia, aby się nie rozpadło, dzielimy na półmisku na porcje i obsypujemy parmezanem.

PIEROGI

O, pierogu, nasz ty luby,
zakładajmy tve fan kluby,
bowiem nie masz sobie równych
pośród dań i potraw głównych.



■ Ciasto na pierogi

Ciasto na pierogi robimy z mąki, jajek i ciepłej wody. Na 35 dag mąki bierzemy 1 jajko, wyrabiamy na stolnicy lub w przystawce do miksera wyrabiającej ciasta. Po trochu dodajemy ciepłą wodę, tak aby ciasto było dość gęste, nie kleiło się zbyt do palców i dawało się cienko rozwałkować. Jeśli chcemy, aby ciasto na pierogi było lekkie i puszyste, robimy je z 2-3 żółtek na 35 dag mąki, a przy większej jej ilości z jednego całego jajka i samych żółtek. Wyrobione ciasto rozwałkujemy na stolnicy na grubość 2 milimetrów, podsypując w miarę potrzeby mąką, a następnie wykrawamy szklanką okrągłe placuszki lub kroimy na kwadraty.



W przygotowane placki ciasta nakładamy farsz łyżeczką na środek, bacząc, by nie zabrudzić brzegów ciasta, bo wtedy trudno będzie je skleić i rozpadną się przy gotowaniu. Zalepiamy pierożki, tworząc z okrągłych porcji od szklanki półkola, a z kwadratów trójkąty. Gdy brzegi pierożka nie chcą się sklejać, możemy je posmarować wodą. Jeśli robimy uszka do barszczu, zlepiamy ze sobą dodatkowo dwa najbardziej oddalone rogi trójkątnego pierożka. Gotujemy w osolonej wodzie, wrzucając pierogi na wrzątek tuż nad powierzchnią. Dodanie 1 łyżki oliwy do wody zabezpieczy pierogi przed sklejeniem się ze sobą. Mieszamy lekko, by nie przywarły do dna i wyławiamy, gdy wszystkie wypłyną na wierzch - po około 3-5 minutach gotowania.

■ Pierogi z mięsem

ciasto na pierogi z 35 dag mąki



30-40 dag karkówki wieprzowej lub cielęciny

1 cebula

1 plasterek boczku lub słoniny

1 kostka rosółowa



sól, pieprz

mielone ziele angielskie

gałka muskatołowa

tłuszcz do smażenia
kawałek słoniny lub boczku na skwarki

Przygotowujemy ciasto na pierogi. Boczek albo słoninę kroimy drobno i zasmażamy w rondlu, dodajemy poszatowaną cebulę, zasmażamy na złoto i wrzucamy pokrojone na kawałki mięso. Smażymy razem przez kilka minut, a następnie podlewamy 1/2 szklanki wody, w której uprzednio rozpuszczamy kostkę rosołową. Dodajemy soli, pieprzu, ziela angielskiego i gałki muszkatołowej do smaku i dusimy pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie. Przepuszczamy farsz przez maszynkę do mięsa raz albo dwa razy, napełniamy pierogi, gotujemy i podajemy ze skwarkami ze słoniny lub boczku.

Farsz do pierogów mięsnych możemy także przygotować z resztek mięsa od obiadu czy mięsa z rosołu. Możemy także mięso łączyć zależnie od naszej fantazji z warzywami, kapustą czy grzybami.

■ Pierogi z ziemniakami i serem



ciasto na pierogi z 35 dag mąki
1/2 kg ugotowanych ziemniaków
10-12 dag twarogu
1/2 cebuli
1 nieduże jabłko
1 łyżka masła
1 łyżeczka soli
pieprz biały



Ugotowane i wystudzone ziemniaki rozgniatamy razem z twarogiem, solą i odrobiną pieprzu białego. Na łyżce masła przysmażamy posiekaną cebulę. Gdy się wytlóci, wrzucamy na chwilę starte na grubej tarce, obrane uprzednio jabłko. Zasmażamy raz i dodajemy do ziemniaków i twarogu. Wyrabiamy dokładnie farsz, napełniamy pierogi i gotujemy przez 3-5 minut. Podajemy oblane masłem.

■ Pierogi z kapustą kwaśną lub słodką



ciasto na pierogi z 35 dag mąki

1 szklanka kiszzonej kapusty lub 1/4 główki kapusty świeżej

1 szklanka usiekanych drobno resztek pieczeni, okrawków szynki, skwarków, kielbasy etc.

1 cebula

2 jajka na twardo

5-6 suszonych grzybów



sól, pieprz, szczypta imbiru

Posiekaną kapustę kiszoną zasmażamy z cebulą. Jeśli używamy kapusty słodkiej, musimy ją najpierw poszatkować, a następnie przelać kilka razy wrzątkiem. Wrzucamy pokruszone grzybki. Dodajemy sól, pieprz, szczyptę imbiru i wysypujemy w miarę upodobania i możliwości wszelkie mięsne resztki z naszej spiżarni. Jajka ugotowane na twardo szatkujemy drobno. Możemy także dodać jednego wymoczonego, obranego z ości i skóry śledzia, lecz to propozycja dla amatorów. Dusimy farsz pod przykryciem przez 30 minut, mieszając często. Napętniamy pierogi, gotujemy i podajemy ze skwarkami lub masłem.

■ Pierożki z rybą



ciasto na pierogi z 35 dag mąki

4 kostki filetowe z mintaja

lub 30 dag innej ryby gotowanej albo pieczonej

1 łyżka masła

10 pieczarek

1 jajko na twardo

1 łyżeczka majeranku

1 łyżka bułki tartej



1 garstka siekanej natki pietruszki i koperku
sól, pieprz biały, oliwa

Resztki ryby duszonej, pieczonej czy gotowanej od obiadu szatkujemy drobno, wybrawszy starannie wszystkie ości. Jeśli używamy filetów, solimy je najpierw nieco i smażymy, a następnie szatkujemy. Pieczarki obieramy, szatkujemy i rzucamy na rozgrzane masło, dodajemy rybę, posiekane jajko na twardo, garść siekanej zieleniny, łyżkę bułki tartej. Wsypujemy majeranek, sól, pieprz i krótko dusimy. Napełniamy pierogi, gotujemy i podajemy z masłem.

■ Pierogi z kaszą gryczaną i serem



ciasto na pierogi z 35 dag mąki
2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej
1 cebula
1 łyżka masła



10-12 dag twarogu
sól, pieprz

Kaszę gotujemy do miękkości. Wyrabiamy z twarogiem na równą masę. Cebulę szatkujemy i podsmażamy na maśle na złoty kolor, dodajemy do kaszy i twarogu. Wsypujemy soli i pieprzu do smaku, mieszamy dokładnie i napełniamy pierogi. Podajemy polane masłem lub tłuszczem ze skwarkami.

Takie pierogi możemy przygotować także z samej kaszy gryczanej bez twarogu. Dodajemy wtedy jeszcze jedną cebulę, przysmażoną na dwóch, a nawet trzech łyżkach masła.

■ Pierogi leniwe



1/2 kg twarogu
1/2 szklanki mąki pszennej
3 jajka

Twaróg rozgniatamy i mieszamy z mąką i jajkami. Wyrabiamy na jednolitą masę. Z gotowego ciasta formujemy na stolnicy długie wałki, spłaszczamy je nożem i kroimy w skośne czworoboki jednakowej wielkości. Wrzucamy na lekko osolony wrzątek i gotujemy, aż wszystkie wypłyną. Podajemy polane masłem z bułką tartą.

Pierogi leniwe podajemy jako danie zasadnicze lub na deser. Na deser robimy je z dodatkiem cukru, drobnych rodzynek, zasmażonej w cukrze drobno krojonej skórki pomarańczowej i wanilii. Podajemy je ze śmietaną. Pozostałe z obiadu pierogi leniwe możemy bez przeszkody odgrzewać, odsmażając na maśle na rumiano.

■ Pierogi z ciasta ziemniaczanego



15 dag ugotowanych ziemniaków

1/2 kostki masła

1 jajko

2/3 szklanki mąki



sól, tłuszcz do pieczenia

Nadzienie:



1 łyżka masła albo innego tłuszczu do smażenia

1 nieduża cebula

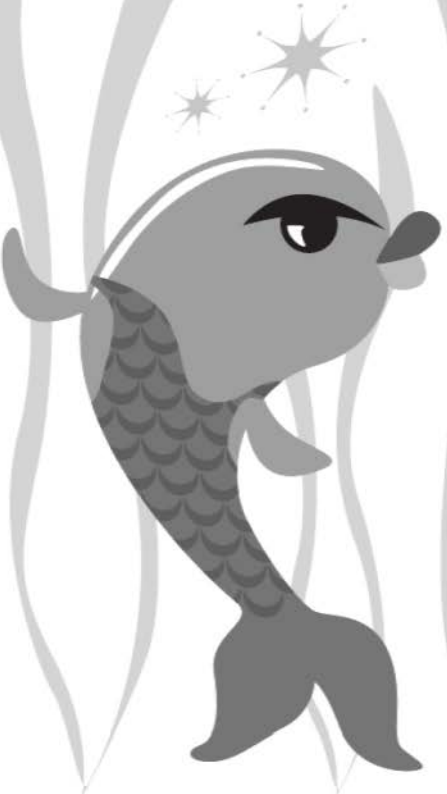


1 szklanka drobno siekanych okrawków i resztek wędlin (szynki, kiełbasy, polędwicy, wędzonki etc.)


W rondlu rozpuszczamy łyżkę masła, wrzucamy posiekaną drobno cebulę, a gdy się wyzłoci, dodajemy poszatkowane okrawki wędlin. Zasmażamy razem i odstawiamy z ognia. Ugotowane ziemniaki zagniatamy z mąką, masłem, żółtkiem i odrobiną soli na jednolite ciasto. Rozwałkowujemy je lekko na wysypanej mąką stolnicy, a następnie wykrawamy szklanką. Na każdym krążku układamy trochę farszu z wędlin, składamy i zlepimy lekko krążek jak pieróg. Układamy jeden obok drugiego na blasze wyłożonej natłuszczonym pergaminem. Smarujemy roztrzepanym białkiem i wstawiamy do gorącego piekarnika. Pieczemy w 140 stopniach i podajemy, gdy tylko się zrumienia.



RYBY



Ryba obła i milcząca,
nie jest ani ciut gorąca.
Brak jej piersi oraz loków
i nie robi pięciu kroków.
Lecz czy niż jest, czy też wyż,
ja ją skrycie wielbię, gdyż
żadnej innej nie jest w świecie
tak do twarzy w galarecie.



Ryby, jak żadne inne mięso, posiadają wielkie bogactwo w korzystnej bardzo dla ustroju człowieka postaci ciał białkowych, tłuszczów, soli mineralnych (głównie fosforu) oraz witamin. Niemniej jednak wartość ryby zależy od jej świeżości. Ryba nieświeża nie tylko jest niesmaczna, ale może także spowodować niebezpieczne zatrucie. Jeżeli nie możemy nabyć ryb żywych, przy kupnie śniętych powinniśmy kierować się następującymi wskazówkami:

1. Skrzela ryby świeżej są jasno- lub ciemnoróżowe, w zależności od gatunku. Skrzela pociemniałe, zbrązowiałe lub wręcz czarne dowodzą rozpoczętego rozkładu.
2. Oczy ryby świeżej są pełne i wypukłe - oczy mętne, obeschnięte i wpadnięte świadczą o nieświeżości.
3. Łuski ryby nieświeżej są matowe, odstające i luźno osadzone w skórze.
4. Mięso ryby świeżej jest jędrne i elastyczne, po naciśnięciu palcem nie powinno powstawać wgłębienie.

Z ryb słodkowodnych występujących w polskich wodach najsmaczniejsze są karp, szczupak i lin.

Ryby tłuste to: karp, łosoś, węgorz (między 17 a 28% tłuszczu). Ryby chude to: okoń, sandacz, szczupak (zaledwie od 1 do 5% tłuszczu).

Ryby powinniśmy solić na pół godziny przed gotowaniem czy pieczeniem, a większe sztuki nawet wcześniej.

Ryby gotowane:

Duże sztuki, które podajemy na stół w całości, gotujemy na wolnym ogniu zalewając najpierw ostudzonym wywarem z włoszczyzny i przypraw. Jeżeli rybę gotujemy pokrajaną w dzwonka, zalewamy ją gorącym wywarem i gotujemy na mocnym ogniu. Smak, czyli **wywar do gotowanej ryby** przygotowujemy w następujący sposób:

Do rondla nalewamy zimnej wody (około 2 litry, w zależności od wielkości ryby). Wrzucamy oczyszczone marchewki, pietruszki, seler, pora i dwie, a nawet trzy cebule. Dodajemy ziarenka pieprzu, ziela angielskiego i liści laurowych. Gotujemy przez godzinę lub nieco dłużej - aż włoszczyzna zupełnie zmięknie. Wywar precedzamy i używamy do ryby.

Ryby smażone: duże ryby smażymy pokrojone w dzwonka, a mniejsze ryby w całości. Ryby tuż przed włożeniem na patelnię wycieramy z soli, obsypujemy mąką, maczamy w rozkłóconym żółtku i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na mocnym ogniu, rzucając na rozgrzany tłuszcz. Obrumieniamy dobrze po obu stronach. Ryby smażone podajemy z pieczonymi ziemniakami, frytkami, krokietami, sałatą lub kapustą i dodatkiem chrzanu lub marynat.

■ Karp, karaś lub okonie z wody



1 kg ryby
15 dag włoszczyzny

2 cebule



sól, korzenie

Rybę czyścimy i solimy na pół godziny przed gotowaniem. Wygotowujemy smak z włoszczyzny, cebuli i przypraw. Odcedzonym i przestudzonym zalewamy rybę. Gotujemy na wolnym ogniu przez 20–30 minut. Gdy ryba jest miękka, wykładamy ją ostrożnie na półmisek, aby się nie rozpadła. Obkładamy ziemniakami z wody okraszonymi masłem i obsypanymi siekaną natką pietruszki. Osobno w sosjerce możemy podać kilka łyżek roztopionego, lecz nie zrumienionego masła.

■ Szczupak z cebulą



1 sprawiony szczupak

2–3 spore cebule

2 łyżki masła

1/2 litra lekkiego białego wina

5 ziaren pieprzu, 5 ziela angielskiego

1 listek bobkowy

1 łyżeczka kolendry mielonej



sól

Cebulę obieramy z łupin, odcinamy końce i kroimy na talarki. Masło rozpuszczamy w rondlu, a gdy się rozgrzeje, podduszamy na nim cebulę, uważając, aby się zbyt nie zrumieniła. Oczyszczonego szczupaka dzielimy na kawałki, odrzucamy głowę, ogon i płetwy, które możemy użyć np. do zupy rybnej. Usuwamy ości. Kawałki szczupaka układamy w rondlu na cebuli i zalewamy białym winem. Dodajemy pieprz, ziele angielskie, listek i kolendrę. Solimy do smaku i gotujemy wolno pod przykryciem przez 30 minut, po czym zestawiamy z ognia na wolny palnik kuchenki i trzymamy pod przykryciem przez dalsze trzydzieści minut. Układamy kawałki szczupaka na półmisku, polewamy sosem z cebulą i podajemy z ziemniakami z wody.

■ Lin z kapustą



1 lin

wywar z włoścзыzny

1/2 kg kapusty kiszonej lub świeżej

2 łyżki masła

1 łyżka mąki

6 łyżek śmietany

8 grzanek z bułki



sól, masło, przyprawy (pieprz, ziele, listki laurowe, kolendra)

Lina gotujemy w wywarze z włoścзыzny. Gdy niemal dojdzie, wyjmujemy go. Odrzucamy głowę i ogon, a tuszę dzielimy na kawałki, obierając z ości. Osobno gotujemy kapustę kiszoną lub świeżą z dodatkiem białego wina. Gdy dojdzie, zaprawiamy łyżką mąki przyrumienionej na 2 łyżkach masła i rozprowadzonej smakiem z ryby. Kromki bułki przyrumieniamy na grzanki. Rozpuszczamy w rondlu odrobinę masła. Dno rondla wykładamy grzankami. Podlewamy dwiema łyżkami śmietany. Na to dajemy warstwami kawałki lina i kapustę, przyprawiając solą, pieprzem, zielem angielskim, kolendrą i listkami laurowymi. Na wierzchu układamy kapustę. Stawiamy rondel na wolnym ogniu i dusimy pod przykryciem. Gdy sos zgęstnieje, podajemy z ziemniakami purée lub całymi z wody.

■ Lin z ziemniakami



1 lin
wywar z włoścзыzny
1/2 kg ziemniaków
1 łyżka mąki
2 łyżki masła
3 żółtka



sól, przyprawy

Oczyszczonego i nasolonego lina kroimy w dzwonka, odrzucając głowę, płetwy i ogon. Zalewamy gorącym wywarem z włoścзыzny i gotujemy. Gdy dojdzie, wyjmujemy rybę, a do rosołu wrzucamy obrane, umyte i pokrojone w plasterki ziemniaki. Gdy już niemal zmiękną, przygotowujemy zasmażkę z mąki i masła, rozprowadzamy wywarem z lina i dodajemy do ziemniaków. Mieszamy, zagotowujemy i odstawiamy z ognia na kilka minut. Żółtka roztrzepujemy w szklance i wlewamy do sosu, mieszając. Przyprawiamy do smaku i wkładamy kawałki lina. Stawiamy znowu na małym ogniu i dusimy pod przykryciem przez 15 minut.

■ Okonie z jajkami



2 okonie
2 cebule
przyprawy – ziarenka pieprzu, ziela angielskiego, listki laurowe
1/2 łyżki soku z cytryny
4 jajka na twardo
1 łyżka masła



sól

Oczyszczone i nasolone okonie po półgodzinie płuczemy w zimnej wodzie. W rondlu rozpuszczamy masło i wkładamy ryby. Wrzucamy pokrojoną w plasterki cebulę, trochę korzeni,

podlewamy 1/2 szklanki wody i dusimy pod przykryciem na małym ogniu. Gdy okonie będą już miękkie, wykładamy je na półmisek, skrapiamy sokiem z cytryny i obsypujemy posiekkanymi i posolonymi jajkami na twardo.

■ Kotlety rybne



1/3 kg ryby

2-3 bułki pszenne

1/3 szklanki bułki tartej

1 cebula

2 jajka

1 łyżka masła



sól, pieprz, mleko, mąka, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

Surowe, oczyszczone ryby obieramy z ości, odcinamy głowy, ogony i płetwy i siekamy drobno. Dodajemy taką samą objętość bułek uprzednio wymoczonych w mleku i odcisniętych. Dosypujemy tartej bułki, posiekanej i podsmażonej cebuli, wbijamy jedno całe jajko i samo żółtko, oddzielone z białka, które zostawiamy do panierunku. Wkładamy łyżkę masła i przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Wyrabiamy masę dokładnie, a następnie formujemy niezbyt grube kotlety, które oprószamy mąką, maczamy w roztrzepanym białku i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na gorącym tłuszczu na średnim ogniu, aby się nie przypaliły i doszły w środku. Gdy gotowe podajemy z sałatą, siekaną zieleciną i ziemniakami prosto z patelni albo oblane sosem pomidorowym (strona 68) lub innym ostrym.

Węgorz

Najczęściej podajemy węgorza w marynacie, wędzonego albo pieczonego. Choć należy do najbardziej tłustych i ciężkostrawnych ryb, uchodzi zarazem za jedną z najsmaczniejszych – przynajmniej dla tych, którym nie przeszkadza jego padlinożerny sposób odżywiania.

■ Węgorz marynowany w galarecie

Oczyszczoną i nasoloną rybę gotujemy w wywarze z włoszczyzny. Gdy dojdzie, wyjmujemy go z rosółu, studzimy, kroimy w dzwonka i układamy w salaterce. Wywar, w którym się gotował, klarujemy białkiem z jajka i przecedzamy przez płótno. Zaprawiamy jednym albo dwoma kieliszkami octu i dodajemy żelatyny. Ostudzonym zalewamy węgorza i stawiamy salaterkę w lodówce, aby galareta stężała. Podajemy najlepiej na drugi dzień z sokiem z cytryny, oliwą i mocną musztardą.

■ Węgorz pieczony

Oczyszczoną rybę kroimy w dzwonka i solimy. Odstawiamy na 2 godziny, następnie płuczemy i układamy w rondlu. Zalewamy smakiem z wygotowanych przypraw (pieprzu, ziela angielskiego, listków laurowych, kolendry, jałowca etc.). Gotujemy pod przykryciem na średnim ogniu. Gdy węgorz dojdzie, odcedzamy go z wywaru, maczamy w rozbitym jajku, obsypujemy bułką tartą i dobrze obrumieniamy na rozgrzanym tłuszczu. Odsączamy z tłuszczu na bibule i wykładamy na półmisek. Podajemy z sosem musztardowym, kaparowym lub paprykowym.

Ł o s o ś

Łosoś to obok tuńczyka jedna z najszlachetniejszych ryb. Ma mało ości i wyborne mięso. Świeżego łososia możemy podawać gotowanego lub pieczonego. Jednego i drugiego przyrządza się łatwo i szybko. Łososia gotujemy krótko w małej ilości wody z dodatkiem przypraw lub w wywarze warzywnym. Ugotowanego podajemy prosto na stół z odrobiną rozpuszczonego masła i skropionego sokiem z cytryny. Ugotowanego łososia możemy także zapiec pod beszamelem.

Do pieczenia dzielimy łososia na porcje. Pieczemy w naczyniu żaroodpornym z dodatkiem soli, pieprzu, suszonej bazylii lub innych ziół, w zależności od gustu. Łosoś doskonale smakuje także pieczony z roztartym czosnkiem. Skropionego masłem łososia

pieczemy przez 20–30 minut w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni. Łatwo jest go także przyrządzić w kuchence mikrofalowej – sprawionego i przyprawionego jak do pieczenia w piekarniku łososa układamy na talerzu, przykrywamy drugim talerzem i wkładamy do mikrofalówki na 5 minut.

Śledzie

■ Śledzie smażone



4 śledzie
3 łyżki mąki
1 żółtko



oliwa

Do smażenia najbardziej nadają się śledzie twardsze. Należy je wymoczyć w wodzie przez osiem do dziesięciu godzin. Mąkę ucieramy dokładnie z żółtkiem, dodając tyle wody, aby ciasto pozostało bardzo gęste. Śledzie oczyszczone z ości, ale ze skórką obtaczamy w cieście i kładziemy na rozgrzany tłuszcz, uważając, aby nie smażyły się na zbyt silnym ogniu, ponieważ łatwo się rozpadają. Podawać gorące z ziemniakami.

■ Śledzie zapiekane z ziemniakami



1 kg ziemniaków
3 śledzie
1 cebula
1/3 litra śmietany



masło lub oliwa

Ziemniaki gotujemy w mundurkach, czyli w łupinach. Po ugotowaniu i obraniu kroimy na plastry. Śledzie, dobrze wymoczone, także kroimy w plastry i lekko podsmażamy na maśle

lub oliwie. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem lub oliwą i układamy w nim rzędami ziemniaki, śledzie i uprzednio sparzoną i pokrojoną na cieniutkie plasterki cebulę. Całość zalewamy rzadką śmietaną, a następnie wstawiamy naczynie do rozgrzanego piekarnika. Zapiekamy przez 20–25 minut w temperaturze 150–180 stopni. Na stół podajemy w tym samym naczyniu.

■ Kotlety śledziowe



1 kg ziemniaków

2 śledzie

2 cebule

1 jajko

1/2 szklanki mąki



pieprz, odrobina mąki do oprószenia, masło lub olej

Ziemniaki gotujemy do miękkości i przepuszczamy przez maszynkę razem ze śledziami i cebulami. Całość dokładnie ucieramy, dodając jajko, pół szklanki mąki i szczyptę pieprzu. Masę dobrze wyrabiamy, formujemy kotlety na kształt mielonych. Obtaczamy je w mące i smażymy na maśle lub oleju. Podajemy do nich sos kaparowy (strona 72).

■ Kotlety śledziowe z jajkami



4–5 śledzi

2 bułki pszenne

1/2 cebuli

5–6 jajek



mleko, sól, pieprz, bułka tarta, masło lub olej

Dobrze wymoczone, oczyszczone śledzie drobniutko siekamy, dodajemy do nich namoczone w mleku i dobrze wyciśnięte bułki. Na maśle smażymy posiekaną cebulę, dodajemy do

masy razem z jednym jajkiem. Solimy i pieprzymy do smaku. Masę dobrze wyrabiamy, formujemy z niej okrągłe kotlety, które obtaczamy w bułce i smażymy na maśle lub oleju. Po usmażeniu układamy na rozgrzanym półmisku jeden obok drugiego, a następnie na pozostały ze smażenia tłuszcz spuszcza ostrożnie tyle jajek, ile mamy kotletów. Gdy białka dobrze się zetną, układamy po jednym jajku na każdym kotlecie. Osobno można podać ostry sos - tatarski lub majonezowy.

■ Paszteciki śledziowe



1-2 śledzie
1 szklanka mąki
2 jajka



masło, tarta bułka

Do mąki wbijamy jedno jajko i żółtko. Wyrabiamy ciasto, by było tak gęste jak naleśnikowe. Smażymy na patelni placuszki wielkości dłoni. Wymoczonego śledzia obieramy z ości i ze skóry, a następnie kroimy w paski. W każdy placuszek zawijamy kawałek śledzia. Układamy na posmarowanej masłem blasze, skrapiamy roztopionym masłem, posypujemy tartą bułką i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 150 stopni na 20-30 minut, aby się przyrumieniły.

■ Śledzie z ziemniakami w majonezie



3 śledzie
1/2 litra mleka
1 i 1/2 kg ziemniaków



majonez, kapary, szczypiorek, cytryna

Śledzie moczymy w mleku przez 2 godziny. Po wyjęciu z mleka wycieramy do sucha, zdejmujemy skórę i wybieramy ości. Kroimy w ładne, ukośne, niezbyt duże kawałki. Ziemniaki

gotujemy. Na podłużnym półmisku układamy jednego śledzia, nakrywamy go warstwą przestudzonych ziemniaków, pokrajanych w talarki. Na to znowu dajemy warstwę śledzia, potem ziemniaki i kolejną warstwę śledzia i ziemniaków. Z wierzchu oblewamy majonezem, a na następnie posypujemy siekanymi kaparami, szczypiorkiem i przybieramy plasterkami cytryny bez pestek.

POTRAWY MIĘSNE

Jak poznać dobre mięso?

Mięso wołowe

Dobre mięso wołowe powinno mieć kolor krwisty, musi być pulchne, soczyste i niezbyt tłuste. Mięso jaśniejsze pochodzi z młodszych sztuk – przyrządza się je krócej, jest delikatniejsze i bardziej miękkie. Jeśli mięso jest ciemne lub bardzo ciemne, oznacza to, że pochodzi ze starego wołu – nie będzie zbyt smaczne, będzie trzeba je bardzo długo gotować lub dusić i z pewnością będzie łykowate. Tłuszcz przy mięsie wołowym powinien być jasnożółty. Jeśli jest ciemny, może to być oznaką nieświeżości mięsa. Wyłącznie latem może się zdarzyć, że tłuszcz przy świeżym mięsie bywa ciemniejszy wskutek różnorodności pasz na łąkach.

Mięso wołowe, szczególnie rostbef i antrykot (kotlet), najlepiej na jeden dzień przed przygotowaniem zamarynować roztworem soli i korzeni i schować do lodówki, aby nieco skruszało. Dzięki temu będzie smaczniejsze, a przygotowanie go zajmie mniej czasu.

Najlepsze mięso wołowe na rosół i sztukę mięsa to tzw. krzyżówka i mostek. Na pieczeń i do smażenia nadają się polędwica i zrazówka. Inne części mięsa najlepiej użyć do gulaszy, przetworów, farszów.

Mięso cielęce

Powinno być jasne, a tłuszcz przy mięsie powinien być biały. Mięso cielęce nie nadaje się na czysty rosół, który wychodzi z niego mętny. Na cielęcinie przygotowujemy zupy warzywne, szczególnie pomidorową i gulaszowe. Poza tym jednym ograniczeniem, cielęcina

jest znakomitym mięsem w każdej postaci – zarówno kotletów, sznycli, pieczeni, duszona, gotowana i w gulaszu.

Mięso wieprzowe

Powinno mieć kolor różowy lub bladoróżowy, a tłuszcz biały. Jeśli mięso wieprzowe jest ciemne, a tłuszcz żółty, oznacza to, że pochodzi od starej sztuki – przygotowane w każdy niemal sposób będzie twarde i niesmaczne. Połędwice, szynki, schab nadają się do pieczenia, gotowania, smażenia i wędzenia. Karkówka najlepsza jest smażona, pieczona lub w gulaszu czy bigosie. Żeberka możemy dusić, piec i wędzić. Na zupę najbardziej nadają się ogony i żeberka. Nóżki nadają się wyłącznie na galaretkę.

Mięso baranie

Powinno mieć kolor ciemny, ciemniejszy od wołowiny, a tłuszcz zupełnie biały. Najsmaczniejsze i najczęściej używane części to dyszek, mostek, górką i comber. Baraniny nigdy nie można przyrządzać zaraz po uboju – musi co najmniej przez dwa dni wisieć w chłodnym przewiewnym miejscu. Nadaje się na pieczenie, gulasze, do duszenia i na farsze, raczej nie na zupy.

Mięso z drobiu

Najsmaczniejszy jest młody i dość tłusty drób. Ławo rozpoznać, czy mięso pochodzi od młodszej czy starszej sztuki – stare kurczaki, kury, gęsi i kaczki mają silną budowę ciała, grubą kość piersiową, cienkie nogi i szyje, a uda sinawe. Młode indyki poznajemy po białości skóry i tłuszczu. Jeśli mają fioletowe uda i żółty tłuszcz, oznacza to, że są stare, będą więc po przyrządzeniu twarde i łykowate.

DRÓB

Kura głupia – każdy wie,
lecz się kurę chętnie je.
A czy kurze to przeszkadza?
Nie wiem – głupia jest, nie zdradza...



■ Potrawka z kurczaka w zielonym sosie



- 1 nieduży kurczak
- 1 pęczek włościszyny
- 7-8 pieczarek
- 5 wątróbek z kurczaka
- 5 kurzych żołądków
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 1 garść szczypiorku
- 1 garść posiekanego koperku
- i natki pietruszki
- sok z 1/2 cytryny



- ziele angielskie, listek laurowy
- sól, pieprz

Kurczaka dzielimy na cztery części, układamy w rondlu. Wsypujemy obrane i pokrojone drobno warzywa: marchewkę, pietruszkę i kawałek selera. Dorzucamy umyte pieczarki, kurze wątróbki i żołądki oraz przyprawy. Zalewamy wodą, ale tylko tyle, aby wszystko przykryła i dusimy pod przykryciem do miękkości. Rozpuszczamy w rondlu masło, podsmażamy na nim mąkę i rozprowadzamy smakiem spod kurczaka. Dodajemy kilka kropli soku wyciśniętego ze szczypiorku, aby sos nabrał jasnozielonego koloru. Wsypujemy drobno poszatkiwany koperek, natkę pietruszki, wciskamy sok z cytryny, zagotowujemy i wlewamy sos do potrawy. Zagotowujemy ponownie i podajemy z ryżem.

■ Potrawka z kurczaka w agrestcie



- 1 nieduży kurczak
- 1 szklanka agrestu lub białych winogron
- 1 łyżka masła



1 łyżka mąki

sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy

Kurczaka dzielimy na pół, wkładamy do rondla i zalewamy wodą – tyle tylko, aby go niemal przykryła. Dodajemy przyprawy, solimy i gotujemy pod przykryciem do miękkości. Gdy już gotowy, odstawiamy z ognia i odlewamy sos. Zasmażamy łyżkę mąki na łyżce masła, rozprowadzamy sosem spod kurczaka i wrzucamy umyty agrest lub winogrona. Gotujemy, aż będą miękkie, następnie sos przecieramy przez sito, aby odrzucić pesteczki i skórki agrestowe, i solimy do smaku. Kurczaka układamy na półmisku, polewamy sosem, którego resztę podajemy w sosjerce.

■ Kotlety z piersi kurczaka i warzyw



2 filety z piersi kurczaka

2 jajka



dowolne warzywa – włoszczyzna, groszek zielony, kukurydza koperek, natka pietruszki, sól, pieprz, bułka tarta, tłuszcz od smażenia

Filety siekamy drobno albo szatkujemy w przystawce do miksera. Dodajemy obrane i posiekane warzywa – marchewkę, pietruszkę, seler, por etc., wsypujemy groszek, fasolkę z puszki, ziarna kukurydzy. Ilość warzyw zależy od naszego upodobania i ilości kotletów, jakie chcemy zrobić. Łączymy wszystko, mieszając lekko, solimy, pieprzymy i wbijamy dwa całe jajka. Formujemy łyżką podłużne kotlety, które obsypujemy bułką tartą i smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Podajemy z ziemniakami, kaszą albo ryżem.

■ Ragôut z podrobów



1 kg podrobów (kurze, kacze, gęsie lub indycze żołądki i wątróbki)

- 1 włoszczyzna
- 1 cebula
- 1 nieduży kalafior
- 3 łyżki zielonego groszku
- 8 pieczarek
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki



sól, pieprz, majeranek, kolendra, cząber, czosnek, ziele angielskie, listek laurowy

Podroby starannie myjemy i nastawiamy do gotowania z obraną włoszczyzną, cebulą i przyprawami. Gotujemy od miękkości, wyjmujemy podroby, rosół precedzamy i gotujemy na nim podzielony na różyczki kalafior oraz groszek i poszatki pieczarki. Łyżkę masła rozgrzewamy na patelni i przysmażamy na niej łyżkę mąki, pilnując, by się nie zrumieniła. Rozprowadzamy smakiem z podrobów. Żołądki i wątróbki kroimy na plasterki, dodajemy do kalafiora, zaprawiamy masłem i mąką. Zagotowujemy raz i wydajemy. Jeśli ktoś chce, aby sos był gęściejszy, może po odstawieniu rondla z kuchenki zaciągnąć potrawę dwoma lub trzema żółtkami, uprzednio roztrzepanymi w szklance.

■ Potrawka z podrobów z grzybami



- 1 kg podrobów
- 1 włoszczyzna
- 1 cebula
- 1 garść suszonych grzybów lub talerz świeżych
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki



1 szklanka kwaśnej śmietany
sól, pieprz, majeranek, kolendra, cząber, czosnek, ziele angielskie, listek laurowy

Oczyszczone podroby gotujemy do miękkości z włoszczyzną, cebulą i przyprawami. Równocześnie gotujemy w małym garnuszku suszone grzyby. Jeśli używamy świeżych, podduszamy je na odrobinie masła i we własnym sosie. Gdy grzyby już miękkie, szatkujemy je w paseczki. Podroby odcedzamy i kroimy w talarki. Zasmażamy mąkę na maśle, rozprowadzamy wywarem z podrobów. Wlewamy śmietanę, mieszamy i wrzucamy podroby, grzyby razem z wodą, w której się gotowały (powinno być jej tylko kilka łyżek) albo sosem, jeśli były duszone świeże. Dusimy razem pod przykryciem przez 10 minut. Podajemy z kaszą perłową lub gryczaną.

■ Gulasz z żołądków drobiowych



1 kg kurzych albo indyckich żołądków

10 pieczarek

1 cebula



1 szklanka wina białego lub bulionu z kostki

sól, pieprz, kolendra, cząber,

ziele angielskie, majeranek,

listek laurowy, oliwa

Żołądki myjemy dokładnie i dzielimy – kurze na dwie części, a indyckie na cztery. Cebulę obieramy, kroimy na plasterki i podsmażamy na oliwie na złoty kolor. Pieczarki myjemy, szatkujemy i dodajemy do cebuli. Dusimy razem, aż odparuje część soku z grzybów. Wrzucamy żołądki, podduszamy, a następnie zalewamy winem lub szklanką bulionu z kostki. Dodajemy sól (jeśli używamy bulionu, róbmy to na końcu, aby nie było za słone), pieprz, ziele angielskie, listek laurowy i wsypujemy łyżeczkę majeranku, szczyptę kolendry i cząbrku, dla przygłuszenia nie przez wszystkich lubianego charakterystycznego zapachu podrobów. Dusimy pod przykryciem na małym ogniu przez półtorej–dwie godziny. Gulasz z żołądków jest najlepszy na drugi dzień po przyrządzeniu, oziębiony i ponownie podgrzany, bo wtedy mięso jest najdelikatniejsze i najbardziej miękkie. Podajemy z kaszą gryczaną, ryżem albo tłuczonymi ziemniakami.

■ Szyjki drobiowe faszerowane



- 2 szyjki drobiowe (kurze lub kacze)
- 2 większe lub 4 mniejsze wątróbki drobiowe
- 1 nieduża cebula
- 1 łyżka masła
- 2 jajka
- 1 bułka kajzerka



- 1 garść siekanej natki pietruszki
- sól, pieprz, kolendra, masło, czosnek, mleko

Ostrożnie zdejmujemy skórę z surowych szyjek, które możemy wykorzystać potem do rosółu czy wywaru na sos. Cebulę obieramy z łupin, kroimy drobno i wyłaczamy na rozpalonym maśle. Wątróbki myjemy, zrumieniamy z cebulą i podduszamy pod przykryciem. Gdy już gotowa, siekamy ją drobno razem z cebulą. Łyżkę masła ucieramy z żółtkami, dodajemy bułkę wymoczoną uprzednio w mleku i odcisniętą. Łączymy z wątróbką. Dodajemy przyprawy, natkę pietruszki, a na końcu ubitą na sztywno pianę z białek. Nadziewamy szyjki, zaszywając starannie końce. Szyjki faszerowane możemy w zależności od gustu ugotować w niewielkiej ilości wrzątku (najlepiej z kostką bulionową); podsmażyć na maśle i dusić pod przykryciem po zrumienieniu lub obsypane papryką mieloną, odrobiną majeranku, posolone i posmarowane masłem upiec w piekarniku. Podajemy pokrojone w ukośne plastry na ciepło do obiadu jako dodatek do warzyw duszonych, ziemniaków czy potrawek lub na zimno do kolacji.

7 obiadów z jednej gęsi

Przekonanie, że obiad z gęsi wypada drogo, nie jest słuszne, bo z jednego ptaka można przyrządzić nawet siedem dań obiadowych.

Gęś oczyszczamy i rozbieramy. Najpierw odcinamy szyję i skrzydełka, po czym zdejmujemy skórę. Szyjkę i skrzydełka przeznaczamy na rosół – to **pierwsze danie**.

Zdjętą skórę moczymy w wodzie i nacieramy solą. Wypełniamy ją dowolnym farszem, np. z ziemniaków tłuczonych z grzybami suszonymi; warzywno-ryżowym, etc. Zawijamy lub zaszywamy starannie końce i opiekamy w brytfannie na złoty kolor – to **drugie danie**.

Następnie oddzielamy udka, a korpus pieczemy – to **danie trzecie**. Podajemy samo mięso, obrane z kości. Nie wyrzucamy kości z korpusu – razem z resztkami pieczeni mogą one stanowić znakomitą podstawę do zupy ziemniaczanej albo krupniku – w ten sposób otrzymamy **danie czwarte**.

Oddzielone udka przeznaczamy na **danie piąte**. Nie pieczemy ich, tylko dusimy w potrawce. Udka wkładamy do rondla, dodajemy pokrojone drobno 2 marchewki, 1 pietruszkę, 1/2 selera, 1 cebulę i 1 paprykę zieloną lub czerwoną. Zalewamy małą ilością wody, przyprawiamy i dusimy. Gdy udka będą już miękkie, wyjmujemy je z sosu, rzucamy na rozgrzany tłuszcz i obrumieniamy. Sos zaprawiamy mąką, zagotowujemy, oblewamy przyrumienione udka i podajemy.

Danie szóste to gęsia wątróbka. Smażymy ją na maśle z siekanym szczypiorem, solą i pieprzem. Kiedy już gotowa, dodajemy dwa posiekane drobno jajka na twardo. Zasmażamy krótko i podajemy na przystawkę lub na kolację.

Z tej samej gęsi możemy także przyrządzić gulasz z podrobów, wykorzystując żołądek i serce – to **danie siódme**.

Wołowina

■ Gulasz wołowy



- 1/2 kg wołowiny
- 1 nerka wołowa
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1/4 selera
- 1 i 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku

4 grzyby suszone
 6 ziemniaków
 2 łyżki masła
 1 łyżka mąki
 liść laurowy, ziele angielskie
 sól, pieprz
 papryka czerwona ostra



Wołowinę i nerkę zalewamy wodą i nastawiamy na rosół. Dodajemy całe marchewki, pietruszki, 1 cebulę i grzybki. Solimy, wrzucamy ziele angielskie, listki laurowe i gotujemy do miękkości. Gdy mięso już miękkie, precedzamy rosół. Mięso kroimy na większe kawałki, warzywa i grzyby drobniej i wrzucamy do precedzonego wywaru. Dodajemy obrane, pokroje w kostkę i sparzone wrzątkiem ziemniaki. Dusimy przez kilka minut pod przykryciem. Łyżkę mąki zasmażamy z posiekaną połówką cebuli na dwóch łyżkach masła. Rozprowadzamy smakiem spod wołowiny. Dodajemy zasmażkę do gulaszu, wsypujemy czerwoną paprykę, pieprz, sól, jeśli trzeba. Zagotowujemy raz i podajemy na stół.

■ Nelsonki



1/2 kg wołowiny bez kości
 2 łyżki masła
 8 ziemniaków
 1 garść suszonych lub świeżych grzybów
 1 cebula
 1/2 szklanki śmietany
 1 szklanka rosółu lub bulionu z kostki rosółowej
 sól, pieprz



Wołowinę kroimy na nieduże płaskie kawałki, które zbijamy pałką lub tłuczkiem do mięsa. Obsmażamy je na patelni. Naczynie żaroodporne lub żeliwne smarujemy tłuszczem

i układamy w nim warstwami pokrojone na plastry ziemniaki, zrazy, sparzone i poszatowane grzyby, plasterki cebuli. Powtarzamy układ warstw, aż wszystko wyjdzie, przy czym na wierzchu powinny być ziemniaki. Solimy, pieprzymy i zalewamy śmietaną rozbitą ze szklanką rosółu lub bulionu. Dusimy pod przykryciem na kuchni albo wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 150 stopni na 45-60 minut. Podajemy w tym samym naczyniu, w którym się dusiło.

■ Wątróbka wołowa pieczona

Wątróbka wołowa nie ustępuje pod względem wartości spożywczych wątróbce cielęcej, a jest od niej znacznie tańsza. Niższa cena jest spowodowana tym, że wątróbka wołowa jest dość twarda, ale można temu zaradzić, umiejętnie ją przyrządzając.



1 kg wątróbki wołowej

2 łyżki mąki

1 płaska łyżeczka soli

1 łyżka słodkiej papryki mielonej



masło lub tłuszcz roślinny

Wątróbkę namaczamy w zimnej wodzie przez 15 minut. Następnie wycieramy ją do sucha. Możemy wątróbkę naszpikować kawałeczkami słoniny, dzięki czemu będzie bardziej soczysta, ale nie jest to niezbędne. Mąkę mieszamy z solą i mieloną słodką papryką, a następnie tą mieszanką obsypujemy wątróbkę ze wszystkich stron.

W brytfannie rozpuszczamy tłuszcz, wkładamy wątróbkę, szczelnie przykrywamy i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 130 stopni. Po dziesięciu minutach odwracamy mięso w brytfannie, aby równo się opieкло, a po następnych 10 minutach podlewamy nieco wodą, aby zbyt nie wyschło. Wątróbkę wołową możemy także piec w rękawie do pieczenia - nie musimy jej obracać, a przed zamknięciem rękawa wlewamy do niego 2-3 łyżki wody. Upieczoną wątróbkę kroimy na plastry. Możemy podać do niej sos korniszony lub inny ostry.

Cielęcina

■ Cielęcina duszona z kapustą



2 główki kapusty włoskiej

1/2 kg cielęciny

4 duże ziemniaki



sól, kminek, pieprz

Kapustę myjemy, obieramy z wierzchnich liści i dzielimy każdą na 4 części. Wycinamy głąby i zalewamy na chwilę wrzątkiem. Przekładamy do garnka, zalewamy wodą i stawiamy na ogniu. Dodajemy cielęcinę i solimy. Gdy mięso jest już miękkie, wyjmujemy je i kroimy na nieduże, równe kawałki. Wkładamy z powrotem i dodajemy ziemniaki pokrojone w kostkę. Dusimy dalej, aż do miękkości ziemniaków. Dosypujemy garść kminku i pieprz do smaku. Zestawiamy z ognia, trzymamy pod przykryciem jeszcze dziesięć minut i podajemy na stół.

■ Cielęcina duszona z marchewką



1/2 kg cielęciny

1 i 1/2 szklanki rosółu lub bulionu z kostki

8-10 marchewek

1 łyżka masła

1 łyżka mąki

1 łyżeczka cukru



sól, pieprz

Cielęcinę obrumieniamy na tłuszczu, następnie zalewamy rosółem, dodajemy marchew pokrojoną na plasterki lub w kostkę, wsypujemy sól, pieprz i łyżeczkę cukru. Dusimy pod przykryciem na słabym ogniu. Kiedy mięso będzie już miękkie, wyjmujemy je i kroimy na równe plastry. Wkładamy z powrotem do rondla. Łyżkę mąki zasmażamy

na łyżce masła, rozprowadzamy smakiem spod cielęciny i dodajemy zasmażkę. Zagotowujemy raz i odstawiamy z ognia, trzymamy pod przykryciem jeszcze przez 10 minut i podajemy na stół.

■ Potrawka cielęca z warzywami



75 dag cielęciny
 1 włoszczyzna bez pora
 1 łyżka masła
 1 łyżka mąki
 6 pieczarek
 1 nieduży kalafior
 1/2 szklanki groszku zielonego
 2 żółtka
 1/2 łyżki soku z cytryny



sól

Umytą i pokrajaną w kostkę cielęcinę zagotowujemy w 1 litrze wody. Starannie wybieramy sitkiem szumowiny, a kiedy przestaną wypływać, wyrzucamy mięso na durszlak. Przepłukujemy w zimnej wodzie, wkładamy znowu do garnka i dodajemy obrane warzywa z włoszczyzny, płaską łyżkę soli i gotujemy, aż będzie miękkie (około 1 godziny). Kalafior w całości gotujemy w osolonej wodzie. Wybieramy warzywa, zostawiając jedynie mięso. Na patelni rozgrzewamy masło i dusimy na nim pokrojone drobno pieczarki. Kiedy woda odparuje, oprószamy mąką, zasmażamy, rozprowadzamy rosół spod cielęciny i dodajemy do mięsa. Zagotowujemy raz i wykładamy mięso na środek półmiska, sos na razie pozostawiając w garnku. Dookoła układamy wianuszkami kalafior podzielony na zgrabne części, marchew i pietruszkę pokrojone w słupki oraz selera pokrojonego w talarki. Sos zaciągamy dwoma rozbitymi w szklance żółtkami, dodajemy sok z cytryny, mieszając starannie i polewamy mięso oraz warzywa.

■ Potrawka z wątróbki cielęcej



- 1/2 kg wątróbki cielęcej
- 6 pieczarek lub innych świeżych grzybów
- 1 cebula
- 2 łyżka masła
- 1/4 szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki



sól, pieprz, natka pietruszki

Wątróbkę myjemy i zanurzamy na dwie-trzy godziny w przegotowanej letniej wodzie. Po tym czasie ściągamy skórkę z mięsa i kroimy na cienkie, równe plastry. W rondlu rozgrzewamy 1 łyżkę masła i szybko zasmażamy na nim wątróbkę. Osobno podsmażamy na drugiej łyżce masła pokrajaną drobno cebulę, dodajemy cienko poszatkiwane pieczarki lub inne grzyby, dusimy przez dziesięć minut z cebulą i dodajemy do wątróbki. Całość podlewamy 1/2 szklanki wody i zagotowujemy. Śmietanę rozbijamy w szklance z jedną łyżką mąki, dolewamy do wątróbki. Solimy, pieprzymy, wsypujemy garść siekanej zielonej pietruszki i zagotowujemy tylko raz. Do potrawy z wątróbki cielęcej podajemy ziemniaki purée: ugotowany 1 kg obranych ziemniaków odcedzamy, odparowujemy, dodajemy łyżkę masła, 1/4 szklanki mleka, garść siekanego koperku i rozgniatamy dokładnie.

■ Wątróbka cielęca z jabłkami



- kawałek wątróbki cielęcej
- 1 jabłko
- 1 nieduża cebula



2 łyżki siekanego szczypiorku, masło, pieprz, sól, mąka

Na płaskiej patelni rozpuszczamy masło i gdy tylko stanie się płynne, wrzucamy szczypiorek. Wątróbkę dzielimy na plastry według ilości porcji, obtaczamy je w mące i pieczemy na

maśle przez 3 minuty z każdej strony. Gdy wątróbka się smaży, obieramy jabłko i cebulę. Jabłko kroimy na plasterki, a cebulę szatkujemy. Wątróbkę solimy i pieprzymy, po czym zdejmujemy z patelni i układamy na ogrzanym półmisku, aby nie ostygła. Na tłuszcz, na którym się smażyła, rzucamy cebulę, obsmażamy i kładziemy jabłko. Dusimy przez kilka minut (im cieńsze będą plasterki jabłka, tym szybciej będzie gotowe). Upieczone jabłko i cebulę kładziemy na wątróbkę. Podajemy z ziemniakami z wody.

■ Wątróbka cielęca duszona ze śmietaną



1 wątróbka cielęca
1/2 cebuli
1 szklanka śmietany
1 łyżka mąki



sól, pieprz, mleko, masło albo inny tłuszcz do smażenia

Wątróbkę obieramy z błony, a następnie namaczamy w mleku przez kilka godzin. Odsączamy ją i wycieramy do sucha, solimy i natychmiast rzucamy na rozgrzane masło lub inny tłuszcz do smażenia. Nigdy nie przetrzymujemy wątróbki osolonej w stanie surowym, bo twardnieje i staje się niesmaczna. Dodajemy poszatowaną cebulę i obrumieniamy wątróbkę ze wszystkich stron. Podlewamy mięso kilkoma łyżkami wody lub rosółu z kostki, dodajemy pieprzu do smaku i dusimy pod przykryciem przez 15 minut. Mąkę rozbijamy w szklance śmietany, zalewamy wątróbkę, a gdy się zagotuje, odstawiamy z ognia. Wątróbkę kroimy na plastry, układamy na półmisku i oblewamy sosem. Podajemy z ziemniakami. Wątróbki cielęcej nie wolno dusić dłużej niż pół godziny, bo staje się twarda.

■ Wątróbka cielęca smażona po wiedeńsku



1 wątróbka cielęca
mleko, jajko, mąka, bułka tarta
sól, tłuszcz do smażenia



Wątróbkę myjemy i namaczamy w mleku przez kilka godzin. Zdejmujemy błonę i kroimy wątróbkę w plastry. Solimy je, oprószamy mąką, maczamy w rozbitym jajku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na gorącym tłuszczu po obu stronach, tak aby się szybko przyrumieniła, lecz w środku pozostała różowa. Podajemy ją prosto z patelni z ziemniakami i sałatą.

W podobny sposób możemy przyrządzić wątróbkę smażoną bez panierunku. Plastry mięsa solimy, obtaczamy w mące i rzucamy na rozgrzany tłuszcz. Tłuszcz musi być bardzo gorący, aby wątróbka nie wypuściła soku i prędko ścięła się z wierzchu. W środku powinna pozostać nieco różowa, bo tylko wtedy będzie pulchna i soczysta. Podajemy ją z dowolnymi sosami ostrymi i ziemniakami albo fasolką na kwaśno.

Wieprzowina

■ Boczek duszony z kalarepą



1 spory kawałek chudego boczku ze skórą

2 kalarepy z liśćmi

1 łyżka masła

1 łyżka mąki



sól, pieprz

kolendra mielona

Boczek myjemy, zalewamy wodą w garnku i stawiamy na ogniu. Solimy. Kalarepę obieramy z łupy, oddzielamy nać i kroimy na plastry. Dodajemy do boczku. Z naci wybieramy około dziesięciu ładnych młodych liści, resztę wyrzucamy. Liście zalewamy na chwilę wrzątkiem i kroimy drobno. Dodajemy do boczku. Kiedy mięso będzie już miękkie, wyjmujemy je. Odkrawamy i odrzucamy skórę, a sam boczek kroimy na plastry. Wkładamy z powrotem do garnka. Mąkę zasmażamy na maśle, rozprowadzamy smakiem z boczku i dolewamy do kalarepy i mięsa. Solimy i pieprzymy do smaku, wsypujemy łyżeczkę mielonej kolendry, zgotujemy raz i podajemy na stół.

K r ó l i k**■ „Civet de lièvre” z królika**

- 1 królik z sercem i wątróbką
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka białego wina półwytrawnego
- 1 plasterek wędzonki
- 1 cebula
- 1 łyżka mąki



sól, pieprz, tłuszcz do smażenia

Mięso królika dzielimy na zgrabne kawałki razem z kośćmi. Obsmażamy na tłuszczu w rondlu, a gdy się zrumieni z obu stron, oprószamy mąką (1 łyżka), dodajemy soli, pieprzu, wrzucamy pokrojoną w talarki 1 cebulę. Dusimy przez kilka minut pod przykryciem i dolewamy 1 szklankę wody i 1 szklankę białego wina. Wkładamy umyte serce z królika. Dla dodania aromatu możemy do duszenia dodać jeszcze plasterek wędzonki. Na 15 minut przed końcem duszenia dodajemy wątróbkę z królika. Przed podaniem serce i wątróbkę wyjmujemy i kroimy w paseczki, mieszamy z sosem. Podajemy z ryżem lub z tłuczonymi ziemniakami.

■ Potrawka z królika po węgiersku

- 1 królik
- 1 włoszczyzna
- 1 łyżka masła
- 1/2 szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki



papryka czerwona ostra lub łagodna
sól i pieprz

Skruszałe mięso dzielimy na nieduże kawałki, w miarę możliwości odrzucając kości. Warzywa z włośzczyzny: marchew, pietruszkę i selera kroimy na plasterki. Rozpuszczamy w rondlu 1 łyżkę masła, wkładamy osolone mięso, obkładamy warzywami i zalewamy gorącą wodą – tyle tylko, aby wszystko przykryła. Gdy mięso miękkie, wyjmujemy je, a sos miksujemy albo przecieramy przez sito. Wlewamy z powrotem do rondla, podprawiamy 1/2 szklanki śmietany rozbitą z łyżką mąki, wsypujemy trochę pieprzu i papryki czerwonej (ostrej albo łagodnej, w zależności od upodobań). Wkładamy mięso i dusimy wszystko jeszcze przez 10 minut. Podajemy z tłuczonymi ziemniakami.

■ Klopsy z królika z sosem kaparowym



- 1 królik
- 1 włośzczyzna
- 1 cebula
- 3/4 szklanki śmietany
- 1 łyżka mąki
- 1 garść kaparów
- 1 bułka kajzerka
- 2 żółtka



mleko, sól, pieprz, bułka tarta, oliwa lub inny tłuszcz

Oddzielamy mięso od kości, które dzielimy na kawałki i rzucamy na rozgrzaną oliwę lub masło. Zalewamy wodą. Dodajemy pokrojone drobno marchew, pietruszkę, selera, kawałek pora, 1 niedużą cebulę i gotujemy na podstawę do sosu. Gotujemy przez 40 minut, po czym kości wyławiamy i odrzucamy, a wywar z jarzynami miksujemy albo przecieramy przez sito. Dodajemy 1/2 szklanki śmietany rozbitej z łyżką mąki, wrzucamy garść kaparów i zagotowujemy. Oddzielone od kości mięso przepuszczamy dwa razy przez maszynkę razem z 1 kajzerką, uprzednio obraną ze skórki, wymoczoną w mleku lub wodzie i wyciśniętą dokładnie. Wbijamy do masy dwa surowe żółtka i mieszamy, dodając po trochu 1/3 szklanki śmietany. Wsypujemy sól i pieprz do smaku i formujemy

klopsy wielkości mandarynek, obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na oliwie lub innym tłuszczu do smażenia. Gdy już się zrumienią, zalewamy gotowym sosem kaparowym i dusimy razem przez pół godziny pod przykryciem. Podajemy z tłuczonymi ziemniakami albo kaszą gryczaną.

■ Knedelki z królika do rosółu lub potrawki



1/2 kg mięsa królika

5 dag słoniny

4 łyżki mąki

1/2 szklanki mleka

4 łyżki bułki tartej

1 kostka rosółowa

1 jajko (opcjonalnie)



sól, pieprz

1/2 kg mięsa bez kości przepuszczamy dwa razy przez maszynkę z kawałkiem słoniny, a następnie wyrabiamy jak ciasto, dodając 4 łyżki mąki, 1/2 szklanki mleka i 4 łyżki bułki tartej. Solimy i pieprzymy, mieszamy dokładnie i odstawiamy do lodówki na 15 minut, by masa nieco napęczniała. Wybieramy masę łyżką, formując knedelki wielkości orzecha włoskiego i kładziemy je na wrzącą, osoloną wodę z rozpuszczoną kostką rosółową. Jeśli chcemy, aby knedelki były bardziej zwarte, dodajemy do masy jedno jajko. Podajemy w rosole albo zupach czystych (pomidorowej, koperkowej, grzybowej etc.) lub jako dodatek do duszonych warzyw.

■ Krokiety z królika



1/2 kg mięsa królika

2/3 szklanki rosółu lub bulionu z kostki

2 łyżki masła

1 łyżka mąki

2 jajka

1 łyżka soku z cytryny



sól, pieprz, bułka tarta, tłuszcz do smażenia

1/2 kg mięsa bez kości kroimy w drobną kostkę. Dwie łyżki masła rozpuszczamy w rondelku, zasmażamy łyżkę mąki i rozprowadzamy 2/3 szklanki rosółu albo bulionu z kostki. Wkładamy mięso i podgotowujemy przez chwilę, doprawiamy solą i pieprzem, jeśli to potrzebne i odstawiamy z ognia. Studzimy nieco i dodajemy dwa żółtka rozbite w szklance z 1 łyżką soku z cytryny. Mieszamy doskonale, a gdy masa przestygnie, formujemy z farszu podłużne wałeczki, obtaczamy w białku, bułce tartej i smażymy na złoty kolor. Podajemy jako garnitur do sałat, warzyw duszonych, potrawek oraz jako dodatek do zup.

D z i c z y z n a

Mięso dziczyzny jest pożywniejsze od mięsa hodowlanego i zawiera więcej białka. W dawnych czasach przypisywano nawet dziczyźnie właściwości upiększające – np. częste jedzenie mięsa zajęczego miało bardzo dodatnio wpływać na cerę twarzy. Choć obecnie dziczyzna jest droga i niezbyt łatwo dostępna, warto jednak wiedzieć, jak należy się z nią obchodzić w kuchni. Włókna dziczyzny są ciężkostrawne, dlatego też nie można jej spożywać świeżej, a dopiero po kilku dniach. W celu skruszenia mięsa i podniesienia jego walorów smakowych dobrze jest je zamarynować przed przyrządzeniem.

■ Marynata do dziczyzny

Na jedną część ostu winnego bierzemy dwie części czerwonego wina, kilka ziaren pieprzu czarnego, ziela angielskiego, trochę macierzanki, imbiru, kilka listków laurowych, soli, cebuli, ewentualnie garść suszonej włoszczyzny i czosnek. Możemy podprawić kostką rosółową, maggi lub jarzynką. Zagotowujemy wszystko, studzimy i zalewamy sprawione mięso, które powinno leżeć w marynacie około tygodnia w chłodnym miejscu.

■ Comber jeleni ze śmietaną

Zamarynowane wcześniej mięso płuczemy w wodzie, solimy, szpikujemy słoniną i pieczemy w brytfannie, na rożnie w piekarniku albo na grillu (jeśli używamy rożna lub grilla, pamiętajmy, aby podstawić pod nie brytfankę, do której będzie się zbierał sos). Szpikowanie słoniną polega na powkładaniu niewielkich kawałków słoniny w równomiernie rozłożone nacięcia, które robimy na powierzchni mięsa. Dzięki temu mięso staje się bardziej soczyste, bowiem podczas pieczenia tłuszcz nie spływa z niego od razu, tylko tworzy chrupiącą powierzchnię, zatrzymując sok wewnątrz. Możemy zrezygnować ze szpikowania mięsa słoniną, pamiętajmy wtedy, aby podczas pieczenia często polewać mięso sokiem i tłuszczem, które wyda do brytfanki. Comber polewamy najpierw roztopionym masłem, a potem kwaśną śmietaną. Sos przelewamy do rondla, zaprawiamy śmietaną rozbitą z łyżką mąki i zagotowujemy. Upieczone mięso kroimy w ukośne plastry od strony grzbietowej. Podajemy z pieczonymi ziemniakami i borówkami.

■ Zrazy z jelenia

Kroimy podłużne kawałki z pieczeni albo polędwicy jelenia. Mięso zbijamy tłuczkiem, solimy, dodajemy pieprzu, szpikujemy nieco słoniną, obtaczamy w mące i dusimy na maśle lub innym tłuszczu do smażenia razem z poszatowaną cebulą. Gdy zrazy się obrumienią, wkramy kilka pieczarek albo świeżych grzybów, zalewamy szklanką czerwonego wina, dodajemy dwa listki laurowe i dusimy pod przykryciem na małym ogniu przez godzinę lub półtorej. Zrazy możemy także przyrządzać w śmietanie, którą pół na pół z bulionem zalewamy mięso zamiast czerwonego wina.

■ Filet z jelenia

Kawałek dobrze skruszałej i marynowanej polędwicy z jelenia kroimy w plastry grubości palca. Zbijamy je tłuczkiem, szpikujemy słoniną, pieprzymy, skrapiamy sokiem z cytryny. Układamy filety jeden na drugim i wstawiamy do lodówki na 2–3 godziny. Na 15 minut przed podaniem wyjmujemy z lodówki, układamy w płaskiej brytfance na rozgrzane masło.

Przykrywamy natłuszczonym pergaminem i stawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na 10 minut. Po upieczeniu filety wykładamy na półmisek jeden obok drugiego, układając na każdym kawałek masła czosnkowego lub szczypiorkowego. W sosjerce podajemy ciemny sos na czerwonym winie.

■ Dzikie gęsi

Dzikie gęsi należy zaraz po zabiciu wypatroszyć, oczyścić i odwieść w chłodne, przewiewne miejsce na tydzień lub dłużej, aby skruszały, gdyż świeże są bardzo twarde. Po upływie tego czasu oskubujemy je, czyścimy i zalewamy wrzącym lekkim roztworem octu winnego, wina, cebuli i przypraw korzennych. Mięso pozostawiamy w zalewie na dwa dni, a następnie szpikujemy słoniną, obsypujemy majerankiem, solimy i pieczemy w piekarniku w brytfannie albo na rożnie, polewając sokiem i tłuszczem, który się z gęsi wytopi. Podajemy podzieloną jak zwykłą gęś czy kaczkę z ziemniakami pieczonymi lub gotowanymi na parze i z sałatą.

W identyczny sposób przyrządzamy cyranki, czyli dzikie kaczki, choć wypatroszone na krótszy czas odwieszamy do skruszenia (4–5 dni). Oskubujemy, gdy skruszeją.

■ Dzikie gęsi i cyranki duszone

Skruszałe i zamarynowane w occie albo maślanie mięso nacieramy zmielonymi owocami jałowca, wkładamy do rondla na rozgrzane masło i obrumieniamy. Kroimy na części, podlewamy bulionem, wsypujemy po garści kaparów na każdego ptaka, kilka pokrojonych pieczarek albo borowików, przyprawiamy i dusimy razem pod przykryciem na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Gdy są już dobre, zalewamy 1 szklanką kwaśnej śmietany rozbitej z łyżką mąki, zagotowujemy raz i podajemy z ryżem lub makaronem i sałatą.

■ Kuropatwy i jarzabki

Ich mięso należy do najsmaczniejszych i najdelikatniejszych. Przyrządzamy je na świeżo. Oskubane i starannie oczyszczone myjemy prędko, nie trzymając długo w wodzie, bo tracą

smak. Szpikujemy je gęsto słoniną albo obwiązujemy bawełnianą nicią obłożone plasterkami słoniny i pieczemy w piekarniku w brytfannie albo na rożnie, często polewając.

Bardziej soczyste są duszone w rondlu pod przykryciem, musimy jednak pamiętać, aby przyrządzać je na silnym ogniu i dusić nie dłużej niż 30–40 minut. Wykładając na półmisek robimy równoległe nacięcia wzdłuż piersi i napełniamy je świeżym masłem, sokiem z cytryny. Dzielimy ptaki na pół wzdłuż i przykrywamy drugim półmiskiem na 10 minut, aby masło się rozpuściło. Podajemy z grzankami lub pieczonymi ziemniakami. Osobno podajemy w sosjerce sos z brytfanki.

KOLACJE

KANAPKI

Gdy cię nie stać na wersalkę,
fotel, krzesło, mikser, pralkę,
na komórkę ani zdrapkę,
zawsze stać cię na kanapkę.
Choć się na niej nie poleży,
za to każdy głód uśmierzy.



Kanapki na ogół kalkuluja się dużo taniej niż inne przekąski. Przy wykonaniu kanapek można spożytkować niemal wszystko, czym dysponuje nasza domowa spiżarnia z resztkami mięsnymi i rybnymi włącznie. Musimy pamiętać, by chleb i bułki kroić możliwe najcieniej, dlatego najlepiej jest przygotowywać kanapki z wczorajszego pieczywa. Wszelkie potrzebne dodatki powinniśmy zgromadzić pod ręką i przygotować zawnazu. Nie nadużywajmy mocno woniących dodatków – czosnku, cebuli i szczypiorku – by później otoczeniu nie przypomniał się natrętnie zapach tych delicji, zdecydowanie mniej miły od ich smaku. Do przygotowywania kanapek potrzebne są dwa noże – jeden o szerokim ostrzu do smarowania kanapek i układania produktów, a drugi ostry i spiczasty, do ich krojenia. Jeśli przygotowujemy kanapki w większej ilości, nie robimy każdej indywidualnie. Przekrawamy uprzednio bułkę czy chleb na kilka płatów wzdłuż, odkrawamy skórkę i smarujemy na całej długości masłem lub margaryną. Układamy wszystkie składniki pasami na pieczywie, po czym ostrym nożem kroimy płyty pieczywa na trójkąty, kwadraty czy romby i układamy je na półmiskach lub tacach. Przygotowując kanapki, mimo całej fantazji, unikajmy przeładowania.

■ Kanapki pasztecikowe



1 długa bułka bagietka

1/2 kostki masła

1 łyżka musztardy

10 dag szynki

10 dag pieczonego zimnego mięsa albo drobiu

4 korniszony, 3 grzybki marynowane albo ogórek kiszony

1 śledź

2 jajka na twardo



sól, pieprz

Masło trzymamy w cieple, aby zmiękło i ucieramy je z musztardą. Szynkę, resztki pieczeni, korniszony, śledzia i jajka na twardo kroimy w bardzo drobną kostkę albo szatkujemy. Z bułki paryskiej odcinamy ostrym nożem spód, a następnie wybieramy część miękiszu, tworząc długą

rynienkę. Napełniamy bułkę farszem, przykładamy spód na miejsce i wstawiamy nafaszerowaną bułkę do lodówki, aby masło stężało i masa zgęstniała. Następnie kroimy ją w skośne kromki.

■ Pasta sałatkowa z szynką



- 2 jajka na twardo
- 5 plasterków szynki
- 10 dag kielbasy
- 10 dag bryndzy albo innego ostrego sera
- 1 śledź
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka musztardy
- 1 garstka kaparów

Jajka, szynkę, kielbasę, bryndzę i śledzia mielimy w maszynce do mięsa. Oliwę rozcieramy z musztardą i kaparami. Składniki mieszamy dokładnie, odstawiamy na pół godziny, aby doskonale się połączyły. Smarujemy bezpośrednio na chleb czy bułkę. Kanapki ubieramy gałkami natki pietruszki, plasterkiem jajka na twardo czy pomidora.

■ Pasta z piklinga



- 1 pikling lub makrela wędzona
- 1 łyżka masła
- 1 żółtko z ugotowanego na twardo jajka
- 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżka twarożku
- szczypta soli



Z piklinga ściągamy skórę i wybieramy dokładnie wszystkie ości. Oczyszczoną rybę siekamy drobno. Osobno ucieramy masło z żółtkiem, musztardą, szczyptą soli i twarożkiem. Łączymy z piklingiem, wyrabiając całość starannie na jednolitą pulchną masę.

■ Pasta śledziowa



- 2 śledzie
- 2 jajka na twardo
- 1 mała cebulka
- 10 dag ostrego żółtego sera
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka kaparów
- 1 łyżeczka musztardy



szczypta papryki mielonej

Masło ucieramy na gładko z oliwą, musztardą, kaparami i papryką. Śledzia czyścimy z ości i ze skóry i razem z pozostałymi składnikami przepuszczymy przez maszynkę do mięsa. Łączymy wszystko i wyrabimy na gładką masę.

■ Pasta sałatkowa z szynką



- 6-7 plasterków szynki
- 1 kiszony ogórek
- 3 jajka na twardo
- 2 łyżki musztardy krymskiej
- 2 łyżki masła
- 10 dag bryndzy



sól i pieprz

Szynkę drobno siekamy albo mielimy z ogórkiem i białkami ugotowanych na twardo jajek. Ugotowane na twardo żółtka, musztardę, masło i bryndzę ucieramy starannie razem. Kiedy połączą się w jednolitą, gładką masę, mieszamy z szynką, ogórkiem i białkami. Smarujemy bezpośrednio na kanapki, bez masła.

Masła kanapkowe

■ Masło à la maitré d'hotel



1 łyżka drobno siekanej natki pietruszki
1 łyżka drobno siekanego szczypiorku
1/2 kostki masła
szczypta soli i pieprzu
1 łyżeczka soku z cytryny

■ Masło różowe



10 dag wędzonego łososia
1/2 kostki masła
1 łyżeczka słodkiej papryki

■ Masło musztardowe



1/2 kostki masła
2 żółtka na twardo
1 łyżka musztardy
1 łyżka oliwy
szczypta soli i białego pieprzu

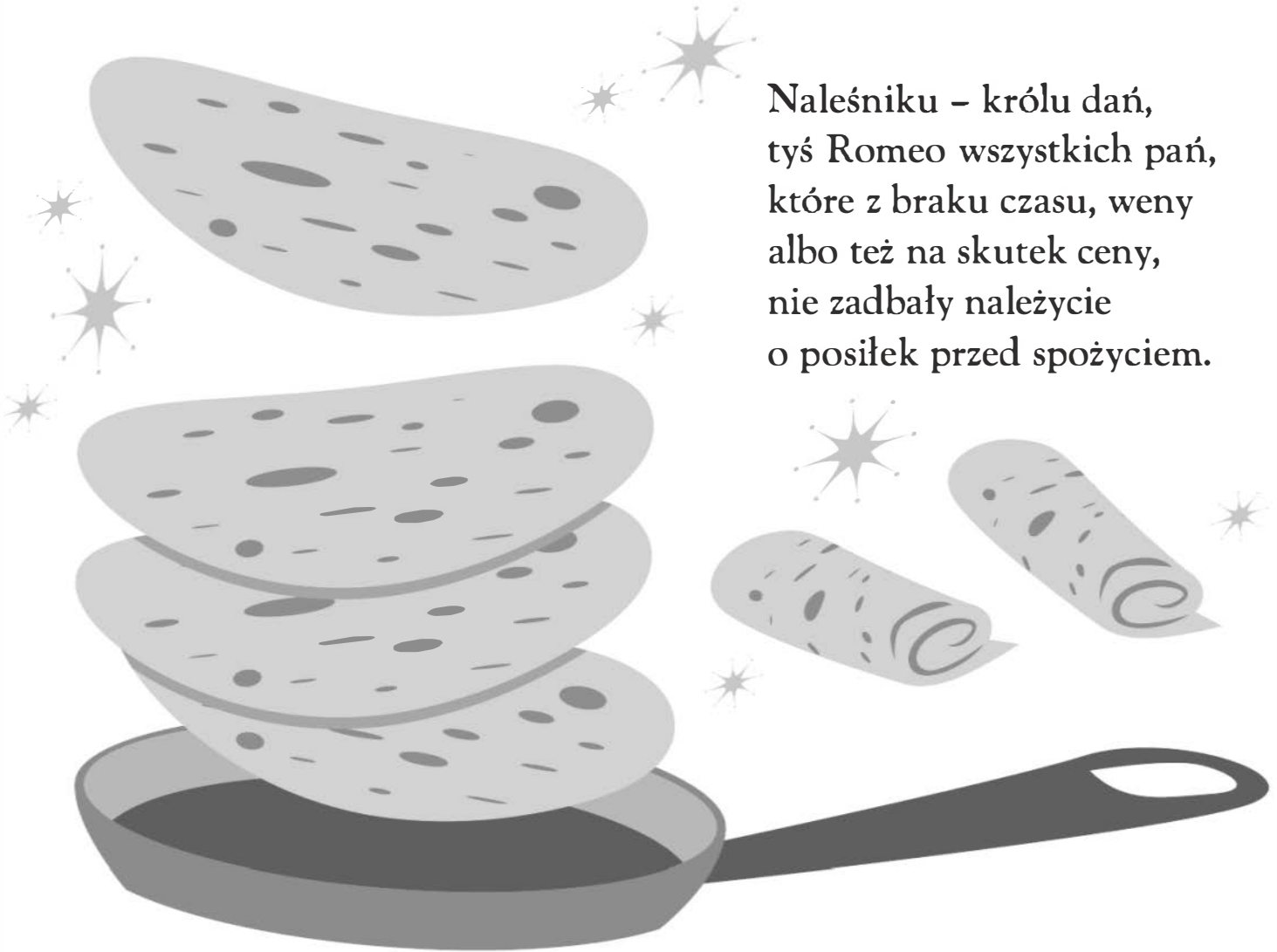
■ Masło czosnkowe



1/2 kostki masła
1 ząbek czosnku
2 łyżki siekanej rzeżuchy
szczypta soli

NALĘŚNIKI

Naleśniku – królu dań,
tyś Romeo wszystkich pań,
które z braku czasu, weny
albo też na skutek ceny,
nie zadbały należycie
o posiłek przed spożyciem.



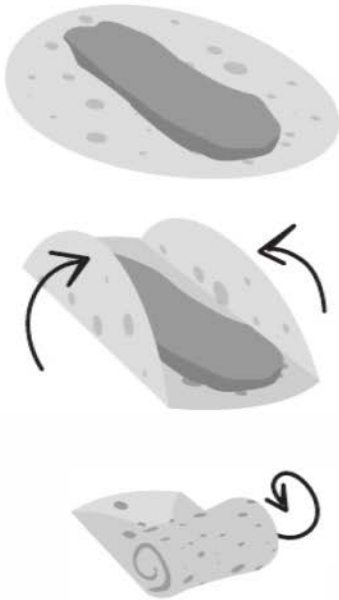
Ciasto na naleśniki słodkie przyrządzamy zawsze na mleku z dodatkiem wody. Jeżeli przygotowujemy ciasto na naleśniki do pasztecików, czyli chcemy je nadziać farszem z mięsa, ryby, kapusty czy grzybków, przygotowujemy wyłącznie na wodzie. Naleśniki na wodzie są delikatniejsze, nie kleją się i można je bardzo cienko rozprowadzić na patelni.

Przygotowując ciasto na naleśniki wbijamy do wysokiego naczynia dowolną ilość jajek. Rozbijamy je dokładnie trzepaczką, aby żółtka połączyły się z białkami. Na każde pięć jajek dodajemy 1 szklankę mąki (najlepiej krupczatki). Wyrabiamy doskonale, a następnie dodajemy mleko i wodę lub tylko wodę w takiej ilości, aby ciasto stało się lejące.

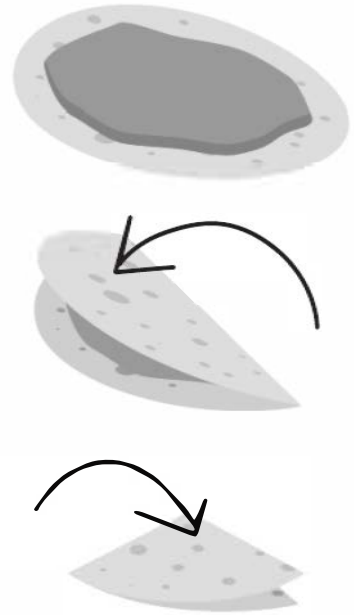
Naleśniki najlepiej smaży się bez tłuszczu lub z minimalną jego ilością. Jeśli korzystamy w patelni teflonowej, musimy ją bardzo dobrze rozgrzać – trzeba liczyć się z tym, że pierwszy, „próbny” naleśnik może się zmarnować, jeśli patelnia nie jest dość rozgrzana albo rozgrzana zbyt mocno. Jeśli nie mamy patelni teflonowej, musimy na zwykłą, dokładnie wyszorowaną i suchą patelnię wysypać trochę soli kuchennej i rozgrzewać ją przez kilka minut. Gdy sól już silnie się rozgrzeje, zsypujemy ją (nadaje się do dalszego wykorzystywania), patelnię przecieramy ściereczką i możemy smażyć naleśniki. Uprażenie soli na patelni zapobiega przywieraniu do niej ciasta naleśnikowego. Niemniej jednak zwykłą patelnię musimy choć minimalnie natłuścić – wystarczy w tym celu przetrzeć ją na gorąco skórką od słoniny albo masłem za pomocą grubo złożonego ręcznika papierowego.

Na silnie rozgrzaną patelnię najlepiej lać ciasto chochelką – dzięki temu wszystkie naleśniki będą miały nie tylko identyczną średnicę, ale i grubość. Jeśli przygotowujemy naleśniki na paszteciki, smażymy je tylko po jednej stronie. Podobnie postępujemy z naleśnikami słodkimi, które będziemy jeszcze obsmażali przed wydaniem. Jeśli mają to być naleśniki słodkie, które podamy od razu po nałożeniu farszu – smażymy je po obu stronach.

Farsz do naleśników pasztecikowych nakładamy po stronie smażonej w formie wydłużonego prostokąta, tak aby można było zawinąć boki naleśnika do środka, a następnie zwinąć go w rulonik, nie wyciskając przy tym farszu na zewnątrz. Przygotowując naleśniki pasztecikowe, dobrze jest zostawić trochę surowego ciasta. Obtoczmy w nim nadziane naleśniki przed opiekaniem – jest to dużo ekonomiczniejszy sposób niż obtaczanie naleśników w jajku, a poza tym gwarantuje utworzenie się na naleśnikach pięknej, chrupiącej



powłoki. Przygotowane do pieczenia paszteciki obtaczamy najpierw w surowym cieście, a następnie w bułce tartej i smażymy na patelni lub opiekamy w piekarniku. Najodpowiedniejszym garniturem dla naleśników pasztecikowych jest zasmażona na maśle drobno siekana natka pietruszki. Naleśniki pasztecikowe możemy nadziewać dowolnym słonym farszem – może to być mięso, kapusta, grzyby, warzywa etc. Naleśniki słodkie nadziewamy serem, konfiturami, dżemem lub innymi farszami słodkimi, np. migdałowym.



■ Masa migdałowa do naleśników




15 dag migdałów
3 łyżki cukru
3 jajka

Migdały przelewamy wrzątkiem i ściągamy z nich brązową skórkę. Mielimy je w młynku lub tłuczemy miążko w moździerzu. Dodajemy cukier, żółtka i dokładnie mieszamy. Białka jajek ubijamy na sztywną pianę i delikatnie łączymy z farszem tuż przed nadziewaniem naleśników. Naleśniki smarujemy farszem na centymetr grubości, składamy na chusteczkę i obsmażamy na maśle. Gotowe posypujemy cukrem pudrem albo podajemy z bitą śmietaną.

■ Masa serowa do naleśników



10 dag twarożku
1 żółtko

 2 łyżki cukru
cynamon, wanilia, miód

Składniki rozcieramy na jednolitą, gładką masę. Smarujemy naleśniki na centymetr grubości, składamy na chusteczkę i obsmażamy na tłuszczu. Podajemy ze śmietaną i cukrem.


Inne dania na kolację

■ Placek jajeczny z kalafiorem

 1 nieduży kalafior
2 jajka
 1 łyżka mąki, sól, oliwa

Kalafiora dzielimy na pojedyncze różyczki, odrzucając głąb. Gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy, zachowując 1 szklanek wody. Z mąki, 2 żółtek, soli i kilku ugotowanych różyczek kalafiora przygotowujemy ciasto. Gdy składniki doskonale się połączą, dodajemy sztywną pianę z 2 białek. Mieszymy delikatnie. Podsmażamy naleśnik z połowy ciasta, kładziemy na nim ugotowanego kalafiora, przykrywamy resztą ciasta i smażymy po obu stronach, ostrożnie przewracając. Placek możemy także upiec w piekarniku – podpiekamy połowę ciasta w płaskim żaroodpornym naczyniu, wysmarowanym tłuszczem. Gdy się zetnie, układamy na wierzchu kalafiora, przykrywamy resztą ciasta, skrapiamy roztopionym masłem i zapiekamy. Podajemy z ziemniakami z sosem, przygotowanym z wody, w której gotowaliśmy kalafiora (przepis na stronie 73).

■ Pudding wiosenny

 3 garście młodych listków (szczawiu, szpinaku, sałaty, rzodkiewki, pokrzywy, kalarepki, wysadek kapusty etc.)
2 jajka surowe
2 jajka na twardo



1 łyżka masła
sól i pieprz

Liście gotujemy do miękkości w niewielkiej ilości wody z solą. Odcedzamy i siekamy drobno z jajkami na twardo. Przyprawiamy solą i pieprzem, wbijamy dwa surowe jajka. Mieszaemy i przekładamy do foremki lub miseczki żaroodpornej. Gotujemy na parze przez 8 minut.

■ Pudding grzybowy



1/4 kg borowików lub pieczarek
2 cebule
1/2 litra śmietany
1 łyżka siekanego koperku
1 łyżka siekanej natki pietruszki
1/4 szklanki tartej bułki
4 jajka



sól, masło

Cebule siekamy albo ucieramy. Podduszamy je na maśle i wsypujemy drobno usiekane grzyby. Dusimy przez dziesięć minut we własnym sosie i podlewamy łyżką śmietany. Dodajemy koperek, natkę, sól, bułkę tartą, zalewamy śmietaną. Zagotowujemy i zestawiamy z ognia, aby lekko przestygło. Wbijamy cztery żółtka i mieszamy. Białka ubijamy na sztywną pianę. Przygotowujemy formę do budyniu, łączymy pianę z grzybami delikatnie i szybko. Nakładamy do formy i wstawiamy do dużego rondla z wrzącą wodą albo dajemy na parę i gotujemy tak półtorej godziny. Podajemy z sosem koperkowym (przepis na stronie 73).

■ Nóżki w galarecie



1 nóżka wieprzowa
1 nóżka cielęca

1 marchewka

1 pietruszka

1/2 selera

1 cebula

1 łyżka octu

pieprz w ziarenkach, ziele angielskie, listki laurowe, sól

Do ozdobienia galaretki:



1 jajko na twardo

1 korniszon albo 3-4 grzybki marynowane



natka pietruszki

Nóżkę cielęcą i wieprzową zalewamy zimną wodą i nastawiamy do gotowania. Gdy się zagotują, zbieramy starannie szumowiny, a gdy przestaną się pokazywać, wrzucamy obrane warzywa i korzenie. Solimy i gotujemy tak długo, aż mięso całkowicie odpadnie od kości. Wyławiamy je i kroimy w drobną kostkę, odrzucając kości. Marchewki oraz część pietruszki i selera także kroimy w kostkę albo w paseczki. Następnie klarujemy wywar białkiem z jajka rozbitym uprzednio w szklance z łyżką octu. Póki gorący przecedzamy przez płócienną ściereczkę. Wywar z nóżek nigdy nie osiągnie klarowności rosółu, ale białko oczyści go ze wszystkich drobin mięsa, warzyw i przypraw. Dno formy, w której będziemy robili galaretę, ubieramy listkami pietruszki, plasterkami jajka na twardo, grzybkami i marchewką. Wsypujemy obrane mięso, pokrojony kawałek pietruszki i selera. Zalewamy wszystko sklarowanym rosółem. Wstawiamy formę do lodówki, aby galaretka się ścięła. Podajemy na drugi dzień wyrzuconą z formy na półmisek, ubraną zieleniną i obłożoną wokół sałatką jarzynową. Do tego dajemy sos musztardowy, majonezowy, chrzan i ocet lub sok z cytryny.

■ Galareta mięsna łatwa



1 porcja żelatyny w proszku

2 kostki rosółowe

1 litr wody

2 łyżki soku z cytryny

1 jajko

3 korniszony



5-6 grzybków marynowanych

pozostałości pieczeni lub gotowanego mięsa (np. z rosółu),
kurczaka, gotowanej lub pieczonej ryby, etc.

cytryna, natka pietruszki

Litr wody zagotowujemy z kostkami rosółowymi, rozpuszczamy w nim żelatynę (wcześniej dobrze jest ją namoczyć w 1/2 szklanki zimnej wody), wlewamy sok z cytryny. Otrzymany wywar studzimy nieco. Formę do galarety spłukujemy zimną wodą i nalewamy na jej dno 0,5-1 cm wysokości wywaru z żelatyną. Jajko gotujemy na twardo, obieramy i kroimy na plasterki. Korniszony i grzyby także kroimy na plasterki. Układamy na dnie formy jajka, korniszony i grzyby wedle własnej fantazji – po wyrzuceniu galarety na talerz będą one stanowiły ozdobny wierzch galarety. Pozwalamy wywarowi w formie stężeć wokół przybrania i układamy pokrojone drobno mięso lub rybę i zalewamy resztą wywaru. Stawiamy formę w chłodne miejsce, aby galareta się ścięła. Kiedy jest już gotowa, zanurzamy formę na chwilę w gorącej wodzie, przykrywamy odwróconym okrągłym półmiskiem i stanowczym ruchem odwracamy formę razem z talerzem do góry nogami – galareta powinna gładko wypaść z formy. Dekorujemy ją plasterkami cytryny, posiekaną natką pietruszki i podajemy z octem i oliwą albo sosem tatarskim (patrz strona 79).

■ Ryba w galarecie



1 kg ryby morskiej


(wętlusz, mintaj, dorsz, sola, etc.)

2 litry wody

1 cebula

1 marchewka


1 kostka rosółu warzywnego

- 4-5 grzybków suszonych
- 1 łyżka octu winnego albo 2 łyżki białego wina
- 1 białko z jajka
- 1 porcja żelatyny
-  sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy

Do przygotowania galarety rybnej możemy użyć całą rybę, filety albo dzwonka. Rybę oczyścimy i obieramy z ości i skóry. Jeśli jest cała, odcinamy głowę, ogon i płetwy. Oczyszczoną tuszę odkładamy na bok, a głowę, ogon i płetwy wkładamy do rondla (jeśli robimy galaretę z filetów, przygotowujemy wywar tylko z pozostałych składników). Zalewamy wodą, wrzucamy obraną z łupy cebulę, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie, grzybki suszone, marchewkę i kostkę rosołu warzywnego. Zagotowujemy i trzymamy na średnim ogniu pod przykryciem przez 30 minut. Przecedzamy przez sitko, oczyszczony wywar stawiamy na ogniu. Marchewkę kroimy na paseczki i układamy na dnie formy na galaretę. W gotujący się wywar wkładamy oczyszczoną rybę. Gotujemy kilka minut, wyjmujemy rybę i wrzucamy porcję rozmoczonej żelatyny. Mieszamy, aż się rozpuści. Białko jajka rozbijamy w szklance z octem albo winem i wlewamy do wywaru dla sklarowania, mieszając energicznie. Zagotowujemy 2-3 razy, a następnie przecedzamy wywar przez gęste sitko, dodatkowo wyłożone czystą płócienną serwetką. Rybę układamy w formie z marchewką, zalewamy sklarowanym wywarem i odstawiamy do lodówki, aby stężała.

■ Sałatka rybna



- 20 dag ryby
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka octu winnego albo soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
-  sól i pieprz, koperek

Duszoną albo gotowaną rybę (możemy wykorzystać także resztki ryby pieczonej, smażonej lub gotowanej z obiadu) obieramy starannie z ości. Mieszamy 2 łyżki oliwy, 1 łyżkę octu winnego lub soku z cytryny, 1 łyżeczkę musztardy. Drobnio siekamy cebulę, wsypujemy do ryby. Zalewamy przygotowanym sosem, wsypujemy trochę drobnio posiekanego koperku i lekko mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

■ Marynata ze szczupaka na długie przechowanie



1 szczupak
1 i 1/2 szklanki octu
1 ząbek czosnku



sól, pieprz, ziele angielskie,
listek laurowy, kolendra,
gałka muskatołowa, oliwa

Szczupaka czyścimy dokładnie, obieramy z ości, odrzucamy głowę, ogon i płetwy, a tuszą kroimy w dzwonka. Solimy i odstawiamy na godzinę. Ocet zagotowujemy z korzeniami. Dzwonka szczupaka wycieramy z soli i smażymy na rozgrzanej oliwie. Układamy na blasze i osuszamy w piekarniku. Przekładamy dzwonka do szerokiego, płaskiego słoja i zalewamy gorącym octem.

■ Marynata z węgorza



1 węgorz
1/2 litra octu winnego
1/2 litra białego wina
1 włośczyzna



2 cebule
sól, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy,
gałka muskatołowa, 2-3 goździki, kolendra

Oprawionego i oczyszczonego węgorka kroimy na kawałki, nacieramy solą i odstawiamy na 2 godziny. Ocet mieszamy pół na pół w białym winem i zagotowujemy, dodając obrane, umyte i pokrojone warzywa z włoszczyzny, cebule i korzenie. Gotujemy przez 30–40 minut. Do wrzącego wywaru wkładamy węgorka, gotujemy przez dalsze 25 minut. Węgorka odławiamy i układamy w słoju. Smak jeszcze gotujemy przez 10–15 minut i przecedzamy przez sito. Gorącym zalewamy węgorka, tak aby był cały przykryty. Jeśli chcemy przechowywać marynatę przez dłuższy czas, na wierzch wlewamy kilka łyżek wrzącego mocnego octu spirytusowego i zamykamy szczelnie słoje. W taki sam sposób przygotowujemy marynatę z jesiota.

■ Sałatka śledziowo-ziemniaczana



1 kg ziemniaków

2 śledzie

1/2 cebuli

1/2 łyżki soku z cytryny



kminek, pieprz, oliwa, natka pietruszki, koperek

Ziemniaki myjemy i gotujemy do miękkości w łupinach, dodając do wody łyżeczkę soli i łyżeczkę kminku. Gdy są już miękkie, odcedzamy je, ściągamy skórki, które łatwo schodzą z gorących ziemniaków, i kroimy kartofle na plasterki. Wymoczone śledzie obieramy z ości, kroimy drobno i mieszamy z ugotowanymi ziemniakami. Dodajemy posiekaną cebulę, garść siekanej natki pietruszki i koperku. Wlewamy kieliszek oliwy, sok z cytryny i przyprawiamy pieprzem. Podajemy na zimno albo na ciepło.

■ Paszteciki francuskie z jajecznicy



2 oczyszczone śledzie

6 jajek

1 łyżka masła



szczypiorek, sól, pieprz, kolendra

Śledzie kroimy w paseczki, a jeśli są bardzo słone, musimy uprzednio wymoczyć je w wodzie. Oprószamy szczyptą mielonej kolendry. Smażymy na maśle średnio ściętą jajecznicę, uprzednio starannie roztrzepując jajka na jednolitą masę. Masło i jajecznica nie powinny się przyrumienić. Szklane kokilki smarujemy masłem i nakładamy do nich jajecznicę, obok śledzie, posypujemy siekanym szczypiorkiem, pieprzem i od razu podajemy na stół.

■ Sałatka z suszonych owoców



- 4 figi
- 12 suszonych śliwek
- 2 duże jabłka
- 3 łyżki cukru
- 1/2 łyżki soku z cytryny
- 1/4 szklanki siekanych orzechów włoskich
- 1/2 szklanki wody



szczypta otartej skórki cytrynowej

Figi i śliwki zalewamy gorącą wodą, myjemy i zlewamy wodę. Zalewamy ponownie i znowu myjemy, powtarzając czynność tak długo, aż woda przestanie być mętna. Figi i śliwki kroimy w paseczki, odrzucamy pestki ze śliwek. Cukier rozpuszczamy w gorącej wodzie i zalewamy nim pokrojone figi i śliwki. Zostawiamy na noc po przykryciu. Jabłka myjemy, obieramy ze skorki i wybieramy z nich łyżką gniazda nasienne. Kroimy na cienkie talarki w poprzek. Syrop, figi i śliwki zaprawiamy sokiem z cytryny, wsypujemy szczyptę otartej skórki cytrynowej, siekane orzechy, mieszamy i łączymy delikatnie z jabłkami, uważając, by się nie połamały.

■ Kwas chlebowy (Chłodnik litewski)

Chłodnik litewski, u nas bardziej znany pod nazwą kwasu chlebowego, to orzeźwiający i bardzo smaczny napój. Z powodzeniem może zastąpić lekkie piwo, od którego jest nie

tylko o wiele tańszy, ale przede wszystkim zdrowszy. Jego przygotowanie nie nastręcza najmniejszych trudności, jest gotowy do spożycia w ciągu doby od uwarzenia. Zlany do czystych butelek i dobrze zakorkowany możemy przechowywać przez wiele miesięcy. Dlatego proporcje, które podaję poniżej, dotyczą aż 20 litrów płynu, jednak jeśli ktoś chce zrobić chłodnika mniej, niech po prostu podzieli podane ilości produktów na odpowiednio mniejsze porcje.



- 2 bochenki chleba razowego
- 20 litrów wody
- 3 dag drożdży
- 1 i 3/4 kg cukru miątkiego
- 1 cytryna
- 1 garść rodzynek sułtańskich

Przygotowujemy drewnianą, plastikową lub kamionkową beczkę albo duży garnek. Myjemy je starannie do czysta, wyparzamy wodą i wycieramy. Dwa bochenki czerstwego razowego chleba łamiemy na drobne kawałki i obsuszamy w piekarniku. Wsypujemy do beczki i zalewamy 20 litrami gorącej wody. Kiedy płyn ostygnie, dodajemy pokruszone drożdże. Po upływie 12 godzin płyn przecedzamy, dosypujemy cukier, a gdy się doskonale rozpuści, zlewamy chłodnik do mocnych szklanych butelek. Do każdej butelki wsuwamy jeszcze pół plasterka cytryny bez pestek i kilka rodzynek. Korkujemy i trzymamy w chłodzie (np. w piwnicy). Chłodnik jest gotowy do picia już po upływie doby od zakorkowania butelek.

ŚWIĘTA



WIGILIA

Gwiazdkę chyba każdy kocha
– nawet ta spod czwórki Zocha,
która w każdy inny dzień
snuje się jak cień przez sień.
Święta, drzewko i prezenty,
grzeczne są najgorsze męty,
a ja powiem Wam do uszka,
że najbardziej lubię uszka,
barszcz, śledzika oraz karpia
– rzucam na nie się jak harpia!



Wigilia

Według tradycji na stole wigilijnym powinny pojawić się wszystkie płody ziemi, wody i lasów, a więc jarzyny i zboża pod postacią mącznych potraw oraz owoce, grzyby, orzechy i ryby.

Dawniej przestrzegano ściśle, aby podać tyle potraw, ilu było świętych apostołów – na stole musiało więc znaleźć się aż dwanaście dań. Pod obrusem musiała znaleźć się garść siana na pamiątkę betlejemskiej stajenki. Według tradycji, do stołu wigilijnego zasiada parzysta liczba osób, a przesądni zwracali uwagę nawet na to, by każdy z biesiadników posiadał swój cień rysujący się na ścianie – jego brak stanowił złą wróżbę.

Powszechnie także był przestrzegany zwyczaj pozostawiania wolnego nakrycia dla niespodziewanego gościa, co było symbolem staropolskiej gościnności.

Z biegiem czasu, pod wpływem zmieniających się warunków życia, tradycje te zaczęły zanikać. W obecnych czasach wigilijna ucztą zamieniła się w skromniejszą wieczerzę, dostosowaną przede wszystkim do naszych okrojonych budżetów. Jednak nadal wigilijna kolacja to najważniejszy wieczór w roku w życiu każdej rodziny, a każda gospodyni długo zastanawia się nad jej jadłospisem. Poniżej przedstawiam cztery propozycje niedrogiego i niezbyt pracochłonnego menu. Oczywiście są to tylko ramy ogólne, w których każdy, zależnie od swych środków, umiejętności i pomysłowości, może czynić różne przesunięcia, zmiany i urozmaicenia.

■ **Kolacja wigilijna 1 (oszczędnościowa)**

1. Przystawka

Śledzie z siekaną cebulą. Chleb.

2. Zupa

Barszcz czerwony czysty. Paszteciki naleśnikowe z farszem z jajka na twardo i suszonych grzybów.

3. Danie główne

Kotlety ziemniaczane z sosem grzybowym. Krążki rybne z chrzanem.

4. Danie drugie

Kluski z makiem. Kompot.

5. Deser

Ciasto drożdżowe, herbata lub kawa.

■ Kolacja wigilijna 2

1. Przystawka

Śledzie z siekaną cebulą i jabłkiem. Chleb.

2. Zupa

Zupa grzybowa z łazankami lub kaszką zacieraną jajkiem.

3. Danie główne

Smażony dorsz lub świeże śledzie z patelni.

Kapusta czerwona duszona lub surowa, przyprawiona na sałatkę. Ziemniaki opiekane.

4. Danie drugie

Kluski z makiem. Kompot z suszonych owoców.

5. Deser

Ciasto drożdżowe, makowiec, herbata lub kawa.

■ Kolacja wigilijna 3

1. Przystawka

Śledzie z siekaną cebulą i jabłkiem. Chleb.

2. Zupa

Barszcz czysty z uszkami nadziewanymi farszem z kapusty i grzybków.

3. Danie główne

Karp na szaro. Sałatka z jarzyn lub potrawka jarzynowa. Ziemniaki z wody.

4. Danie drugie

Mak z łamańcami. Kompot z suszonych owoców.

5. Deser

Piernik, galareta owocowa, herbata lub kawa. Jabłka, słodczyce, orzechy.

■ Kolacja wigilijna 4

1. Przystawka

Śledzie z siekaną cebulą i jabłkiem. Chleb.

2. Zupa

Zupa rybna z grzankami.

3. Danie główne

Szczupak lub karp z cebulą albo sandacz smażony z jajami sadzonymi. Groszek zielony z masłem i bułką tartą, krokiety z ziemniaków albo ziemniaki smażone.

4. Danie drugie

Kruche pierożki z farszem grzybowym, krążki rybne.

5. Danie trzecie

Mak z łamańcami. Kompot z suszonych śliwek.

6. Deser

Ciasto drożdżowe, makowiec, piernik. Krem lub galareta owocowa, herbata lub kawa. Jabłko, słodycze, orzechy.

■ Barszcz wigilijny czysty

- 1 pęczek włoścзыzny
- 6 buraków ćwikłowych
- 2 cebule
- 5 grzybów suszonych
- 1 kostka bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka soku z cytryny



kilka ziarenek pieprzu, ziele angielskiego, listek laurowy, sól

Włoścзыznę obieramy, myjemy i nastawiamy do gotowania w dwóch litrach wody. Dodajemy grzyby suszone, cebule obrane z łupy, pieprz, ziele angielskie, listek laurowy i kostkę bulionu. Gdy smak jest już gotowy, myjemy buraki, obieramy i ścieramy na tarce. Solimy je, wkładamy do rondla i zalewamy precedzonym przez sito, wrzącym smakiem warzywnym. Trzymamy na minimalnym ogniu, nie gotując, przez 4–5 godzin, aby barszcz doskonale naciągnął. Przed wydaniem na stół precedzamy i doprawiamy do smaku cukrem, solą, sokiem z cytryny. Zagotowujemy raz i podajemy z pasztecikami albo uszkami grzybowymi.

■ Zupa rybna wigilijna



1 włoszczyzna

1/2 kg drobnych karasi lub kawałek innej białej

dość tłustej ryby

10–15 drobnych pieczarek

3 żółtka

1 łyżeczka mąki

4 łyżki śmietany

1 łyżka masła



sok z cytryny, pieprz biały, sól, listek laurowy, ziele angielskie

Warzywa z włoszczyzny obieramy, myjemy (marchew, pietruszkę i seler). Zalewamy 2 litrami zimnej wody i nastawiamy na smak. Solimy, wrzucamy kilka ziarenek ziela angielskiego, listki laurowe. Gdy warzywa są już miękkie, wyławiamy je – mogą nam posłużyć do sałatki. Smak przecedzamy, wlewamy do garnka i wrzucamy do niego karasie albo kawałek innej białej ryby. Gotujemy pod przykryciem tak długo, aż ryba całkiem się rozpadnie. Przecedzamy zupę przez gęste sito. Kawałki ryby przecieramy, odrzucając ości. Stawiamy na małym ogniu pod przykryciem. Małe, zgrabne pieczarki obieramy z wierzchniej skórki, myjemy i dusimy na maśle bez soli, zakrapiając nieco sokiem z cytryny. Gdy zmiękną, wrzucamy do zupy. Żółtka oddzielamy od białek i ucieramy je z mąką i śmietaną. Zupę odstawiamy z ognia na 5–10 minut, aby nieco ostygła i cieką strużką wlewamy żółtka ze śmietaną, mieszając cały czas. Wkładamy do zupy łyżkę masła, przykrywamy na kilka minut, mieszamy i podajemy.

■ Kapusta wigilijna



2 kg kiszzonej kapusty

1/2 kostki masła

10 grzybów suszonych

1/3 szklanki smaku grzybowego



2 łyżki mąki pszennej
pieprz

Grzyby suszone gotujemy do miękkości w niecałej szklance wody. Gdy zmiękną, a woda częściowo odparuje, odlewamy smak do szklanki, a grzyby odstawiamy. Kapustę wyrzucamy na durszlak i przelewamy wodą. 1/2 kostki masła rozpuszczamy w rondlu nie rumieniąc i wrzucamy kapustę. Wlewamy smak grzybowy (jeśli ktoś woli bardziej zdecydowany smak potraw, może dodać jeszcze kostkę bulionu warzywnego), przyprawiamy pieprzem. Dusimy pod przykryciem na wolnym ogniu przez 1 godzinę. Ugotowane grzyby kroimy w wąziutkie paseczki, wrzucamy do kapusty i dusimy jeszcze przez pół godziny. Kapustę oprószamy mąką, wrzucamy łyżkę masła i wstawiamy do ciepłego piekarnika na godzinę.

■ Śledź wigilijny



2 śledzie
1 kwaskowate jabłko
1 duża albo 2 mniejsze cebule
pieprz, kolendra mielona, oliwa



Śledzia obmywamy z zalewy, a jeśli nadal jest bardzo słony, moczymy w mleku. Kroimy płyty na ukośne kawałki. Jabłko myjemy, obieramy, wycinamy gniazdo nasienne i kroimy na niezbyt grube plastry, a następnie w paseczki. Dodajemy do kawałków śledzia, mieszamy i układamy w salaterce lub innym pojemniku, w którym będziemy sałatkę podawali na stół. Posypujemy kolendrą i dodajemy nieco pieprzu do smaku. Cebulę obieramy z łupy i siekamy drobno. Rozsypujemy równo na kawałkach śledzia i polewamy oliwą.

■ Karp na szaro

Są trzy gatunki karpia – karp zwyczajny, karp lustrzany, czyli królewski i karp skórzany. Najlepsze i najsmaczniejsze jest mięso karpia lustrzanego.



- 1 karp lustrzany
- 1 pęczek włośczonej (pietruszka, seler, marchewka)
- 2 cebule
- 1 kawałek skórki cytrynowej
- 1 skórka z żytniego chleba
- 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki
- sok z 1/2 cytryny
- 3 łyżki cukru



- 1 garść rodzynek, 2 grzyby suszone
- ocet, sól, pieprz, ziele angielskie

Starannie oczyszczonego karpia solimy. Nastawiamy do gotowania włośczonej, cebule z pieprzem i ziele angielskim w 2–3 litrach wody. Gdy wywar gotowy, studzimy go, układamy karpia w brytfance i zalewamy go zimnym smakiem. Wrzucamy skórkę cytryny, skórkę z żytniego chleba i stawiamy na silnym ogniu. Gotujemy, aż ryba będzie miękka. W rondelku rozgrzewamy łyżkę masła i podsmażamy na niej łyżkę mąki. Rozprowadzamy smakiem spod karpia. Dodajemy sok z cytryny. Jedną łyżkę cukru przypalamy na karmel, dodajemy do sosu. Wsypujemy pozostały cukier i dobrze umyte rodzynki. Zagotowujemy razem. Jeśli zabiłiśmy karpia w domu, należy natychmiast po ogłuszeniu go spuścić całą krew przez nakłucie przy ogonie i rozprowadzić zimnym, przegotowanym uprzednio i osolonym octem, aby się nie ścięła. Krew dodajemy do sosu zaraz po rozprowadzeniu zasmażki wywarem z ryby. Jeśli sos okaże się zbyt mdły, doprawiamy go sokiem z cytryny. Powinniśmy mieć niemal litr zawiesistego sosu. Karpia układamy na półmisku i oblewamy sosem, którego resztę podajemy w sosjerce. Półmisek ubieramy plasterkami cytryny. Podajemy z ziemniakami z wody.

■ Karp po polsku



- 1 karp
- 1/2 litra piwa
- 1/2 litra wody

- 1 łyżka cukru
- 1 pęczek włośczonej
- 1 cebula
- 3 kromki chleba
- 1 łyżka masła



pieprz, ziele angielskie, listek laurowy, sól, ocet winny

Oczyszczonego karpia solimy i skrapiamy przegotowanym octem winnym. Do rondla wlewamy piwo i wodę – tyle, aby tylko przykryć rybę. Wkładamy łyżkę cukru zrumienionego na karmel, dodajemy posiekaną marchew, pietruszkę, ćwiartkę selera, kawałek pora, cebulę, pieprz, ziele angielskie i listek laurowy. Gotujemy przez dwadzieścia minut na wolnym ogniu i wkładamy rybę oraz kromki chleba. Gotujemy dalej, aż ryba będzie miękka. Ostrożnie ją wyjmujemy, aby się nie rozpadła i układamy na półmisku. Cały sos przecieramy przez sito, dodajemy łyżkę masła, mieszamy starannie na ogniu i nie gotując już więcej polewamy sosem karpia obłożonego ziemniakami z wody. Resztę sosu podajemy w sosjerce.

■ Karp w galarecie



- 1 karp
- 1 włośczonej (marchew, pietruszka i seler)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 białko z jajka
- 2 jajka na twardo
- 3–4 plasterki cytryny



szczypta cukru, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie, 2 goździki, grzybek suszony

Oczyszczonego karpia kroimy w dzwonka, solimy i odstawiamy do lodówki na 3 godziny. Włośczonej obieramy, myjemy, zalewamy 2 litrami zimnej wody i nastawiamy do gotowania z dodatkiem soli, pieprzu, ziela angielskiego, listków laurowych, goździków i grzybka

suszonego. Gotujemy przez 40 minut i wrzucamy karpia. Gdy będzie gotowy, wyjmujemy go ostrożnie i układamy w formie na galaretę. Odławiamy także warzywa i rosół gotujemy dalej na silnym ogniu pod przykryciem. Gdy odparuje i zrobi się kleisty, dodajemy sok z cytryny, szczyptę cukru, wlewamy dla sklarowania białko jajka. Klarowanie rosółu białkiem polega na oczyszczeniu go z wszystkich drobin warzyw, wygotowanych przypraw i strzępków mięsa. Surowe białko jajka nadaje się do tego celu najlepiej – wlane do gorącego rosółu i rozmieszane ścina się szybko, zbierając wszystkie zanieczyszczenia. Zgotowujemy raz i przecedzamy rosół przez gęste sito, które możemy jeszcze wyłożyć ściereczką kuchenną. Karpia obkładamy plasterkami jajek na twardo, plasterkami cytryny i ładnie pokrojonymi warzywami z wywaru. Zalewamy sklarowanym rosółem i odstawiamy do lodówki, aby galareta zakrzepła.

■ Krążki rybne z chrzanem



1/4 kg drobnych rybek albo kawałków większej ryby, kostek filetowych etc.

1 łyżka masła

1 jajko

1 bułka kajzerka



mleko, sól, pieprz, mąka, oliwa, chrzan

Drobne rybki gotowane albo kawałki większej ryby czy 2–3 kostki filetowe ugotowane na parze miksujemy albo dwukrotnie przepuszczamy przez maszynkę. W misce ucieramy łyżkę masła z jajkiem i bułką, uprzednio namoczoną w mleku i odcisniętą. Gdy masa stanie się jednolita, dodajemy zmielone ryby, sól i pieprz do smaku. Wyrabiamy dokładnie łyżką. Z gotowego farszu formujemy, podsypując mąką, wałeczki długości mniej więcej 12 centymetrów i grube na 1 centymetr, po czym łączymy ich końce w obwarzanki. Gotowe odkładamy na arkusz pergaminu, aby się nie posklejały. Gdy wszystkie są już gotowe, rozgrzewamy silnie oliwę na patelni lub w płaskim rondlu i smażymy krążki na złoty kolor. Podajemy na okrągłym wygrzonym półmisku ubranym natką pietruszki, wkładając w środek każdego krążka trochę chrzanu.

■ Wigilijny mak z łamańcami



- 1 łyżka masła
- 1 jajko
- 2/3 szklanki mąki
- 3 łyżki cukru, szczypta soli
- 2 szklanki maku
- 1/2 szklanki cukru
- 2 dag migdałów
- 1 garstka rodzynek
- 1/4 szklanki słodkiej śmietanki lub miodu

Zagniatamy tęgie ciasto z mąki, masła i jajka. Dodajemy cukier i szczyptę soli. Gdy ciasto doskonale się wyrobi, rozwałkowujemy je na stolnicy na grubość 3–4 milimetrów i wycinamy z niego trójkątne ciastka odpowiednią foremką albo nożem. Ciastka układamy na natłuszczonym pergaminie na blasze i wypiekamy w piekarniku.

W tym czasie kilkakrotnie przelewamy wrzątkiem mak i ucieramy go z 1/2 szklanki cukru. Dodajemy posiekane migdały i rodzyнки. Rozprowadzamy mak śmietanką albo miodem i układamy w salaterce. Wbijamy w masę wypieczone łamańce tak, aby ich szersze końce sterczały do góry.

■ Kluski z makiem



- 1/2 kg mąki
- 2 jajka
- 1/4 kg maku
- 1/2 szklanki cukru
- 1/4 kostki masła
- 1 garstka rodzynek
- 3–4 łyżki miodu (opcjonalnie)

Zagniatamy twarde ciasto z mąki i jajek. Rozwałkowujemy niezbyt cienko i kroimy w równe paseczki o szerokości mniej więcej 5 milimetrów. Rzucamy na gorącą osoloną wodę i gotujemy przez 5 minut. Jeśli chcemy uniknąć sklejaniasię klusek, możemy do wrzątku dodać łyżkę oliwy. Kluski odcedzamy. Oddzielnie przelewamy wrzątkiem mak i ucieramy go w misce z cukrem i masłem. Dodajemy opłukane rodzynki i wszystko mieszamy razem z kluskami.

■ Kutia



- 1 szklanka grubo zmielonych ziaren pszenicy
- 2 szklanki maku
- 1/3 szklanki słodkiej śmietanki
- 4 łyżki miodu
- 4 łyżki cukru
- 1/2 szklanki tłuczonych migdałów
- 1/2 szklanki rodzynek sułtańskich

Pszenicę zalewamy wrzątkiem, zagotowujemy kilka razy i odlewamy wodę. Przekładamy ją do teflonowego rondla i gotujemy wolno na małym ogniu, bacząc, by się nie przypaliła, aż stanie się miękka i gęsta. Możemy do gotowania dodać 2 łyżki masła. Mak zalewamy wrzątkiem, odcedzamy i przepuszczamy przez maszynkę do mięsa dwa razy. Mieszamy go dokładnie z cukrem i miodem. Dosypujemy rodzynki, tłuczone migdały i dodajemy ostudzoną pszenicę. Łączymy składniki, rozrzedzając nieco słodką śmietaną. Przekładamy do salaterki i wstawiamy do lodówki na 2–3 godziny przed podaniem.

■ Piernik łatwy



- 2 jajka
- 1 szklanka cukru
- 2/3 szklanki miodu
- 2 szklanki mąki

- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka startej skórki cytrynowej
- 1 dag sody oczyszczonej
- 1/5 kostki masła

Ubijamy trzepaczką dwa jajka z cukrem. Dodajemy rozgrzany uprzednio i ochłodzony miód, łyżeczkę cynamonu, skórkę cytrynową, sodę, rozpuszczone masło. Wsypujemy mąkę i dokładnie wyrabiamy. Przekładamy ciasto do wysmarowanej masłem i wysypanej mąką formy, a na drugi dzień pieczemy.

■ Piernik oszczędny



- 1 szklanka miodu
- 2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżka miazga utłuczonych goździków, cynamonu, anyżu
- 1 łyżeczka startej skórki cytrynowej
- 2 jajka
- 1 pełna łyżeczka sody oczyszczonej

Miód rozgrzewamy i zalewamy nim mąkę. Dosypujemy cukier, korzenie, wbijamy jajka i dodajemy sodę. Ciasto wyrabiamy doskonale i wlewamy do wysmarowanych tłuszczem i wysypanych mąką form. Stawiamy w ciepłe na 45 minut, aby wyrosło równo z brzegiem naczynia, a następnie wstawiamy do rozgrzanego piekarnika i pieczemy w temperaturze 150 stopni przez mniej więcej godzinę.

ŚWIĘCONE, CZYLI WIELKANOCNE MENU

W okresie Świąt Wielkanocnych każdy z nas chce zapewnić swojej rodzinie obfitość i różnorodność świątecznego pożywienia. Aby sprostać temu wyzwaniu, musimy niekiedy mocno pogłówkować – szczególnie przy kłopotach z domowym budżetem. Oczywiście o przygotowaniu „święconego” na wzór staropolski, czyli z kolosalnymi szynkami, prosiętami, pieczeniami cielęcymi, indykami, metrami kielbas, kopami jaj i stosami przeróżnych ciast nie ma dziś mowy. Najczęściej brak czasu, odchudzone portfele i wreszcie skąpe metraże naszych kuchni nie pozwalają nawet marzyć o podobnym rozpasaniu. Musimy zmniejszyć wymagania i przystosować je do rzeczywistości, próbując choćby po części uszanować tradycję. Na naszych wielkanocnych stołach na pewno powinna znaleźć się szynka. Nie musi to być kopiasty półmisek plasterków – wystarczy ich choćby kilkanaście: możemy je ładnie ubrać zielenią i fantazyjnie przyozdobić barwioną galaretką na żelatynie. Na drugim miejscu, jeśli chodzi o tradycyjną święconkę, jest gotowana kielbasa. Najlepiej podawać ją w postaci pęta, które układamy na okrągłym półmisku w wianuszek i ozdabiamy pisankami oraz gałązkami świeżej zieleniny. Na naszym wielkanocnym stole powinna znaleźć się także zimna pieczeń – może to być kawałek cielęciny, schabu, a nawet ładnie podana pieczona karkówka wieprzowa. Półmisek z pieczeniem przybieramy jajkami na twardo, zielonym groszkiem, galaretką i gałązkami zieleniny.

Do zimnych mięs podajemy kupione lub przyrządzone w domu ostre sosy – majonezy, musztardy i chrzan albo sos chrzanowy. Na naszych stołach powinny znaleźć się oczywiście jajka – kraszanki i pisanki – oraz wielkanocny baranek z masła, cukru lub marcepana. Oprócz tego podajmy jak najwięcej sałat, surówek, półsurówek oraz przynajmniej jedną sałatkę warzywną z majonezem, do której zrobienia możemy użyć na przykład warzywa z zupy. Nie ma tradycyjnych zup wielkanocnych w takim sensie jak barszcz czy grzybowa na Wigilię. Na drugi dzień świąt możemy więc przygotować jedną lub dwie lekkie wiosenne zupy np. koperkową, z nowalijek, a jeśli Wielkanoc wypada w danym roku późno – botwinę czy nawet chłodnik.

Bardzo ważny jest sposób podawania świątecznych potraw. Zgodnie z tradycją w pierwszy dzień świąt nie gotuje się obiadu, tylko podaje się zimne mięsiwa, przyrządzone na „święcone”. Staropolski zwyczaj nakazywał, by już w Wielką Sobotę poustawiać wszystko na stole, nakrytym białym obrusem i szczerze przystrojonym zielonymi gałązkami barwinka i widłaków.

Na środku stołu powinien stać baranek z chorągiewką, a dookoła wszystkie potrawy. Tak zastawiony stół kropił święconą wodą ksiądz – stąd nazwa „święcone”. Dziś raczej nie zapraszamy już księdza do domu w okresie Świąt Wielkanocnych i sami zanosimy symboliczny koszyczek do święcenia w kościele. Trudno też wyobrazić sobie, abyśmy zastawili stół jedzeniem na dobę przed posiłkiem. Pamiętajmy jednak o świątecznych i wiosennych akcentach – pisanek, baranku, baziach, zielonych gałązkach lub kwiatkach.

Wielkanocne mazurki

Święta Wielkanocne to czas, gdy w każdym domu na stole powinno znaleźć się przynajmniej jedno własnoręcznie upieczone ciasto – mazurek. Mazurki nie są kłopotliwe w przygotowaniu. Można je zrobić prędko, upiec w piekarniku, w prodiżu, a nawet na kuchence. Większość mazurków nie wymaga długiego wyrabiania ciasta, ubijania i ucierania, a w dodatku można je zrobić tanio i z niewielkich proporcji składników.

Przystępując do pieczenia mazurków pamiętajmy o przygotowaniu papierowych form, jeśli nie posiadamy odpowiednich blaszanych foremek. Formy z pergaminu lub zwykłego papieru dostosowujemy do wielkości blachy w piekarniku i ilości ciasta, które chcemy upiec. Składamy boki prostokątnego kawałka papieru, formując otwarte pudełko o niewysokich ściankach, a rogi zszywamy pojedynczym ścięciem. Przed włożeniem ciasta musimy papier dokładnie nasmarować masłem lub innym tłuszczem. Do niektórych mazurków kładziemy na dno formy opłatek. Mazurki pieczemy nieduże i niezbyt wysokie, bo takie najlepiej się udają. Do ubierania ciast używamy poówek orzechów włoskich, migdałów, lukru, konfitur, dżemów i galaretek. Skład i smak mazurka zależy w głównej mierze od fantazji kucharza, a przede wszystkim od zasobności naszej kieszeni. Rozmaitość i dowolność postaci mazurków pozwalają na wykorzystanie tych produktów, które akurat ma się w nadmiarze albo tych, które są w sklepach po przystępniejszej cenie. Jeśli mamy dużo jajek, masła i śmietany, robimy mazurek piaskowy, kajmak na kruchym spodzie. Jeżeli w lodówce stoi stoik niezbyt lubianego przez domowników dżemu pomarańczowego, robimy mazurek kruchy z polewą pomarańczową. Mazurek czekoladowy i „białkowy” dają możliwość wykorzystania białek pozostałych po jajkach, których żółtka zużyliśmy do innych dań.

Większość mazurków – figowe, bakaliowe, z marmoladą owocową etc., zwłaszcza tych przygotowywanych na wafkach i opłatkach – jest lekkostrawna, co jest szczególnie pożądane przy nadmiarze ciężkich, świątecznych posiłków.

■ Mazurek cytrynowy



- 1 cytryna
- 1 szklanka miętkiego cukru
- 6 żółtek
- 4 białka
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej

Cytrynę dokładnie myjemy. Skórkę z cytryny ścieramy na drobnej tarce, a samą cytrynę gotujemy w wodzie tak długo, aż łatwo będzie przebić ją słomką. Wybieramy ziarenka i rozdrabniamy – na tarce lub mikserem. Rozdrobnioną cytrynę przefasowujemy, czyli przeciskamy przez gęste sitko lub płótno, a uzyskany gęsty sok łączymy z otartą skórką. Dodajemy szklankę cukru i ucieramy, dodając po kolei 6 żółtek i pół szklanki mąki ziemniaczanej. Na końcu dodajemy sztywno ubitą pianę z 4 białek i delikatnie, starannie mieszamy. Ciasto wykładamy na blachę, formując regularny, niezbyt gruby placek i wypiekamy w piecu rozgrzanym do 150 stopni. Ciepły mazurek możemy posypać cukrem pudrem lub ozdobić lukrem.

■ Mazurek czekoladowy



- 1 szklanka startej czekolady gorzkiej
- 1 szklanka mielonych migdałów
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżka smalcu
- 1 jajko



3 białka
masło, cukier puder

Wszystkie składniki, poza białkami, ucieramy w misce tak długo, aż doskonale się połączą. Białka ubijamy na sztywną pianę i łączymy z wyrobioną masą, delikatnie, lecz starannie mieszając. Wkładamy ciasto do posmarowanej masłem blachy, formując niezbyt gruby placek i wypiekamy w piekarniku w temperaturze 150 stopni. Gorący mazurek posypujemy cukrem pudrem.

■ Mazurek marcepanowy



1 krążek kruchego ciasta
5 łyżek marmolady morelowej
1/2 kg cukru
1/2 kg mielonych migdałów
5 żółtek



1 fiołka zapachu migdałowego
lukier, dowolne konfitury

Przygotowujemy kruche ciasto (wg przepisu na ciasto z potrawy jarzynowej, strona 150), wypiekamy w tortownicy. Po przestygnięciu smarujemy marmoladą morelową. Cukier, migdały, żółtka i olejek ucieramy razem na jednolitą masę. Nakładamy ją na posmarowane marmoladą ciasto, wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (120 stopni) na piętnaście minut. Po przestygnięciu dekorujemy lukrem i dowolnymi konfiturami.

■ Mazurek z orzechów



9 żółtek
4 białka
1/2 kg miałkiego cukru



3 szklanki mielonych orzechów włoskich
 1 szklanka mielonych migdałów
 2 łyżki mąki ziemniaczanej
 cukier puder

Dziewięć żółtek ucieramy z cukrem, aż masa zbieleje i nieco urośnie. Dosypujemy mielone orzechy, migdały i mąkę ziemniaczaną. Na końcu dodajemy sztywno ubitą pianę z 4 białek, lekko mieszamy. Nakładamy ciasto do wysmarowanej masłem tortownicy i wypiekamy w temperaturze 150 stopni, sprawdzając patyczkiem stopień upieczenia. Natychmiast po wyjęciu posypujemy wierzch cukrem pudrem.

■ Baba wielkanocna szalenie łatwa



1 i 1/4 kg mąki
 4 dag drożdży
 2 szklanki mleka
 1 łyżeczka soli
 1 szklanka cukru
 1 kostka masła
 7 żółtek
 1 cytryna
 1/2 opakowania rodzynek sułtańskich
 1/2 opakowania rodzynek zwykłych
 bułka tarta




Zwykłe rodzynki zalewamy ciepłą wodą i pozostawiamy w niej, aż zmiękną. Połowę mąki rozczyniamy z drożdżami rozpuszczonymi w szklance ciepłego mleka, wsypujemy łyżeczkę soli, dodajemy drugą szklankę mleka, rozbijamy doskonale i stawiamy w ciepłe, aby podrosło. Żółtka ubijamy do białości z cukrem, dodajemy skórkę z cytryny otartą na drobnej tarce, masło (dobrze jest je wyjąć z lodówki na godzinę lub dwie przed przystąpieniem do produkcji

baby, aby było miękkie) i podrośnięty zaczyn. W miarę wyrabiania ciasta dosypujemy resztę mąki. Ciasto najlepiej jest mieszać w przystawce miksera do wyrabiania ciast około 30 minut. Przy ręcznym wyrabianiu trwa to dwa razy dłużej. Kiedy ciasto zacznie już odstawać od miski (przestanie się kleić), dosypujemy odcedzone rodzynki i delikatnie wyrabiamy dalej. Odstawiamy wyrobione ciasto w ciepłe miejsce, aby podrosło o połowę objętości. Dwie formy do bab smarujemy masłem i posypujemy bułką tartą. Przekładamy do nich ciasto i pozwalamy mu znowu podrosnąć – w sumie powinno powiększyć swoją objętość od momentu wyjściowego dwukrotnie. Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni i wstawiamy formy. Gdyby z wierzchu baby zaczęły się zbyt rumienić, przykrywamy zwilżoną bibułą. Po godzinie pieczenia sprawdzamy ciasta patyczkiem. Gdy patyczek wychodzi z ciasta suchy, możemy baby ostrożnie wyjmować, kładąc formy bokiem na przykrytą czystym papierem poduszkę lub złożony koc.

■ **Baba wielkanocna oszczędna**



- 1 kg mąki
 - 3 dag drożdży
 - 1 szklanka mleka
 - 1 szklanka cukru
 - 1 czubata łyżka masła
 - 3 żółtka
 - 2 jajka
 - 1/2 łyżeczki soli
 - 1 pomarańcza
 - 1/2 szklanki miękkiego cukru
-  masło, bułka tarta, cukier, wanilia

Czwartą część mąki rozczyniamy z drożdżami rozpuszczonymi w szklance ciepłego mleka i stawiamy w ciepłe. W misce ucieramy masło z trzema żółtkami i dwoma jajkami. Dodajemy sól, utartą na drobnej tarce skórkę z pomarańczy, cukier, resztę mąki, wyrośnięty rozczyn i starannie wyrabiamy, aż ciasto zacznie odstawać od miski. Nakładamy do wysmarowanej

masłem i wysypanej tartą bułką formy i stawiamy w ciepłe do wyrośnięcia. Kiedy zwiększy swoją objętość niemal dwukrotnie, wstawiamy do rozgrzanego piekarnika i wypiekamy w 150 stopniach przez godzinę. Po upieczeniu i wyjęciu z formy polewamy roztopionym masłem i posypujemy grubo cukrem z wanilią.

■ Wielkanocny deser migdałowy



- 15 żółtek
- 8 białek
- 1/2 kg cukru
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 2 cytryny
- 2/3 szklanki mielonych migdałów



masło, bułka tarta

Żółtka i cukier ucieramy do białości, dodajemy mąkę ziemniaczaną i mieszamy w jedną stronę przez pół godziny. Wyciskamy sok z cytryn, dodajemy migdały i mieszamy przez następne pół godziny. Na końcu dodajemy ubitą na sztywno pianę z białek, szybko i delikatnie mieszamy, natychmiast wlewamy do wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą formy i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (200 stopni) na pół godziny.

■ Baba wielkanocna na proszku



- 1/2 kg mąki
- 2/3 kostki masła
- 3 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- 1 porcja proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego



zapach migdałowy, bułka tarta

Masło, cukier, żółtka, cukier waniliowy, olejek migdałowy i mleko ubijamy na gładką, gęstą masę. Następnie stopniowo dodajemy mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia. Masę bardzo dokładnie wyrabiamy, a gdy już wszystkie składniki się połączą, dodajemy sztywno ubitą pianę z białek. Mieszamy szybko, lekko i dokładnie. Ciasto natychmiast przekładamy do wysmarowanej i posypanej tartą bułką formy, wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 150 stopni i pieczemy mniej więcej przez godzinę.

■ Faworki



5 żółtek

5 łyżek cukru

1 szklanka słodkiej śmietany

1/2 kieliszka rumu albo araku



mąka

oliwa, olej lub inny tłuszcz do smażenia

cukier puder

Żółtka ucieramy z cukrem do białości. Dolewamy śmietanę, ciągle ubijając. Dodajemy rum i po trochu dosypujemy mąki tyle, aby ciasto osiągnęło konsystencję ciasta na makaron i dało się rozwałkować na stolnicy. Rozwałkowujemy ciasto na 3 mm grubości, kroimy na podłużne romby. W środku każdego robimy nacięcie i jeden koniec



ciasta przez nie przeciągamy. Smażymy na głębokim tłuszczu w rondlu na złoty kolor, a następnie odsączamy wykładając na grubo złożoną bibułę. Posypujemy cukrem pudrem.

■ Tort biszkoptowy



2/3 szklanki mąki pszennej

1 szklanka miękkiego cukru

6 jajek

1 czubata łyżeczka wanilii lub fiołka zapachu waniliowego
proszek do pieczenia (według przepisu z opakowania)

Składniki łączymy ze sobą w dużej misce – najpierw wsypujemy mąkę, cukier, wbijamy jajka, wyrabiamy ciasto, a kiedy gładkie dodajemy wanilię i porcję proszku do pieczenia. Opiekamy w szerokiej, okrągłej blasze lub tortownicy w piekarniku rozgrzanym do temperatury ok 150 stopni. Stopień upieczenia sprawdzamy drewnianym patyczkiem – kiedy po wbiściu patyczka w ciasto i wyciągnięciu pozostaje suchy, ciasto jest upieczone. Biskopt studzimy, wyrzucamy na stolnicę, a po całkowitym ostygnięciu długim ostrym nożem delikatnie przekrawamy go na dwie warstwy. Warstwy przekładamy następującym nadzieniem:

■ Masa kawowa do tortów



1 kostka masła deserowego

1/2 szklanki cukru

4 żółtka

1 płaska łyżeczka wanilii w proszku

1/2 filiżanki bardzo mocnej kawy

Masło ucieramy do białości przez około pół godziny razem z cukrem, wanilią i stopniowo dodawanymi żółtkami. Po dodaniu ostatniego ucieramy jeszcze przez 15 minut, po czym, cały czas ucierając, dodajemy małymi porcjami kawę. Kiedy osiągnie gęstą konsystencję, wstawiamy do lodówki na środkową półkę. Kiedy stężeje przekładamy platy biskoptu – biskopt, nadzienie, biskopt. Tort lukrujemy dowolnym, gotowym lukrem lub oblewamy polewą czekoladową.

■ Masa czekoladowa do tortów



2 tabliczki gorzkiej czekolady

1 kostka masła



4 żółtka
cukier

Czekoladę dzielimy na kawałki, wrzucamy do rondelka i wstawiamy do ciepłego piekarnika, aby całkowicie rozmiękła. Przekładamy ją do miski i prędko rozcieramy drewnianym tłuczkiem lub mikserem. Po całkowitym rozraniu dodajemy miękkie masło, ucierając wbijamy po jednym 4 żółtka, dodajemy cukier do smaku i ucieramy dalej na pianę.

■ Tort kruchy



1 i 1/2 kostki masła
8 jajek
1/3 kg mialkiego cukru
1/3 kg maki
1 cytryna

Masło ucieramy do białości, osobno ucieramy 8 żółtek i cukier, po czym łączymy z masłem dodając po trochu mąkę, sok z cytryny i ubitą na sztywno pianę z 8 białek. Wszystko razem dokładnie ucieramy i rozkładamy do dwóch wysmarowanych masłem tortownic lub blach. Wstawiamy do rozgrzanego pieca (150 stopni) na 15–20 minut. Próbuujemy patyczkiem czy ciasto dobre – kiedy wyjdzie suchy, ciasto jest upieczone. Wyrzucamy na stolnicę, studzimy i przekładamy masą:

■ Masa do tortu kruchego



1 kostka masła
1/3 kg cukru pudru
10 dag mielonych migdałów

Wszystkie składniki ucieramy na gładką masę i przekładamy płaty ciasta: ciasto – masa – ciasto. Tort oblewamy polewą czekoladową:



■ Polewa czekoladowa

- 2/3 szklanki cukru
- 1/2 szklanki mleka
- 1/4 kostki masła
- 2 tabliczki gorzkiej czekolady

Wszystkie składniki rozgotujemy razem w rondelku, uważając, aby się nie przypaliły. Kiedy doskonale się połączą, studzimy nieco i ciepłą jeszcze lukrujemy tort.

■ Tort trójkolorowy



- 1/2 kostki masła
- 1/2 kostki smalcu
- 1 i 1/2 szklanki miałkiego cukru
- 6 jajek
- 1/2 kg mąki
- 1/2 cytryny
- 1/4 szklanki soku wiśniowego
- 1 fiołka olejku migdałowego
- 1/2 szklanki czekolady w proszku
- proszek do pieczenia (proporcje wg opisu na opakowaniu)
- dowolny lukier, dżem, marmolada lub masa czekoladowa



Masło ucieramy do białości ze smalcem i cukrem. Po jednym wbijamy 6 żółtek i stopniowo dosypujemy mąkę. Gdy masa będzie już zupełnie gładka, ubijamy po 2 białka na sztywną pianę w trzech talerzach, a utarte ciasto rozdzielamy na trzy równe części i po kolei części łączymy z białkami i proszkiem do pieczenia (1 porcję proszku dzielimy na trzy części), dodając:

1. **talerz** - sok z 1/2 cytryny.
2. **talerz** - olejek migdałowy i sok wiśniowy, który nada tej warstwie różowy kolor.
3. **talerz** - czekolada w proszku.

Wypiekamy ciasta w trzech blachach, a po przestygnięciu przekładamy tort dowolnym dżemem, marmoladą lub masą czekoladową: ciasto brązowe – dżem – ciasto różowe – dżem – ciasto żółte. Na końcu oblewamy dowolną polewą.

■ Tort makaronikowy




- 7 białek
- 1 szklanka mąki
- 1 cytryna
- 1/2 kg mielonych migdałów

Białka ubijamy na gęstą pianę z mąką i sokiem z cytryny. Ucieramy z mielonymi migdałami. Dwie tortownice lub płaskie okrągłe blachy smarujemy masłem, ciasto dzielimy na dwie części i umieszczamy w blachach. Wypiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 150 stopni. Po przestygnięciu wyrzucamy na stolnicę, a gdy całkiem przestygną, przekładamy marmoladą lub dżemem z brzoskwiń i oblewamy lukrem cytrynowym.

■ Tort z orzechów laskowych



- 2/3 kostki masła
 - 8 jajek
 - 1 szklanka miękkiego cukru
 - 1 szklanka zmielonych orzechów laskowych
 - 1/2 cytryny
 - 1 łyżeczka wanilii
 - 1/3 szklanki mąki krupczatki
-  masło, bułka tarta, dowolna galaretka owocowa, lukier

Masło ucieramy do białości i dodajemy wciąż ucierając stopniowo w tej kolejności: 7 żółtek, jedno całe jajko, cukier, orzechy, sok z połówki cytryny, wanilię. Na końcu dodajemy

sztynno ubitą pianę z 7 jajek, mąkę i całość lekko mieszamy. Masę rozdzielamy do dwóch tortownic lub blach wysmarowanych masłem i oprószonych tartą bułką. Po upieczeniu i ostygnięciu przekładamy galaretą owocową i lukrujemy.

■ Tort hiszpański



- 12 białek
- 1/4 kg cukru pudru
- 1 litr kremowej śmietanki
- 1/2 tabliczki gorzkiej lub mlecznej czekolady

Pianę z białek ubijamy z cukrem, rozdzielamy do trzech tortownic i zapiekamy w piekarniku (100 stopni). Śmietankę ubijamy. Krążki bezowe studzimy i przekładamy bitą śmietaną. Wierzch dekorujemy za pomocą szprycy (w braku szprycy, łatwo jest ją zrobić z plastikowej torebki z odciętym rogiem. Wkładamy do niej krem, mocno zakręcamy wylot torby i wyciskamy krem przez otwór w rogu, rysując dowolne wzory na torcie). Przekładać i ubierać tort hiszpański należy niedługo przed podaniem, a jeśli musi postać kilka godzin, to tylko w lodówce. Tort hiszpański można także przekładać masą kawową.

■ Krem do dekorowania tortu



- 2 jajka
- 1/2 szklanki miłkiego cukru
- 2 łyżki kakao, 1/3 filiżanki mocnej kawy
- 1 łyżeczka żelatyny

Oddzielone żółtka ucieramy z cukrem do białości. Dodajemy kakao, kawę, żelatynę, rozpuszczoną w 4 łyżkach gorącej wody i całość ubijamy, aż jednolicie się połączy i zgęstnieje. Na końcu dodajemy sztywno ubitą pianę z dwóch jajek. Wstawiamy krem do lodówki, aby nieco stężał, następnie napełniamy szprycę i dekorujemy tort.



W obliczu kryzysu

Prawie cała zawartość tej części książki pochodzi z notatek i wycinków prasowych, które moja babcia zgromadziła w pierwszej połowie 1939 roku. Przewidywanie nadchodzącej katastrofy wisiało już w powietrzu i choć nawet ona nie wierzyła w to, że taki kataklizm nastąpi, na wszelki wypadek zapisywała wszystkie przepisy i porady, które mogłyby okazać się przydatne w wyjątkowej sytuacji. Dziś niektóre z poniższych recept mogą wywołać uśmiech, inne wydają się nierealne do wykonania, ale znaczna większość może okazać się przydatna

nie tylko w sytuacji zagrożenia, konfliktu zbrojnego czy załamania gospodarki, ale po prostu w codziennym życiu. Chleb z ziemniaków, domowa herbata, kawa zbożowa i ocet, sposoby suszenia warzyw, wykorzystywania kuchennych odpadków lub długiego przechowywania produktów spożywczych bez lodówki – każda z tych receptur jest łatwa w zastosowaniu i umożliwiająca spore oszczędności. A zgromadzenie trwałych i przemyślanych zapasów zapewnia nie tylko ograniczenie wydatków i wygodę, ale po prostu poczucie bezpieczeństwa.

GOSPODARKA DOMOWA NA WYPADEK WOJNY LUB ATAKÓW TERRORYSTYCZNYCH

Przygotowanie domu na wypadek stanu wyjątkowego polega na poznaniu zasad racjonalnego gospodarowania, dzięki którym w pełni wykorzystamy wszystkie produkty, zapewnimy domownikom potrzebne wyżywienie oraz stworzymy rezerwy i zapasy.

Aby zapewnić organizmowi pełne odżywienie, trzeba mu dostarczyć wszystkich elementów, z których się składa. W pożywieniu tym muszą być zawarte ciała białkowe, węglowodany, tłuszcze, sole mineralne, witaminy i oczywiście woda.

BIAŁKO znajduje się w mleku, jajach, serze, serwatce, mięsie, rybach i roślinach strączkowych.

TŁUSZCZE są zawarte głównie w maśle, oliwie, olejach, słoninie, śmietanie etc.

WĘGLOWODANY wchodzi w skład produktów zbożowych (mąki i kasze), ziemniaków, buraków, roślin strączkowych i owoców.

SOLE MINERALNE znajdują się w mleku, jarzynach, owocach etc., witaminy zaś w tychże produktach w stanie surowym.

W czasach pokoju mamy do rozporządzania obfitość produktów zawierających powyższe składniki i łatwe jest wtedy przygotowywanie nie tylko pełnowartościowego, ale również bardzo smacznego pożywienia. Na wypadek kryzysu musimy się jednak liczyć z zupełnym brakiem jednych, a niedoborem innych produktów i wobec tego, pomijając nawet częściowo względy smaku, powinniśmy myśleć przede wszystkim o zdrowym odżywieniu organizmu. W tym celu należy poznać produkty zastępcze i mieć zawsze na uwadze całkowite wykorzystywanie produktów posiadanych. Należy wiedzieć, że głód może być spowodowany nie tylko przez niedostatek pożywienia, ale także przez jego niepełną jakość. Występujący wówczas głód utajony – głód tkanek jest w skutkach równie groźny jak głód z niedożywienia ilościowego.

Jeśli chodzi o braki, to niewątpliwie, po wyczerpaniu się zapasów naszego rynku, w sytuacji wyjątkowej zabrakłoby produktów pochodzenia zagranicznego, np. cytryn, oliwy, herbaty, kawy i wielu przypraw etc. Wiele produktów polskich byłoby także trudno dostępnych, a te, o które byłoby łatwiej, bardzo często miałyby obniżoną jakość, np. jaja, mleko, masło, mięso, etc.

Przed tymi brakami można się częściowo zabezpieczyć. Na przykład cytryny używane do zakwaszania wielu potraw i ważne dla zdrowia człowieka ze względu na dużą zawartość witaminy C i właściwości chociażby przeciwschorbutowe można zastąpić w znacznej mierze kiszonkami z ogórków, kapusty albo wyciągiem rabarbarowym, który zawiera również wiele witamin. Składniki przeciwschorbutowe zawiera także surowe mleko.

W przypadku braku mleka świeżego można z powodzeniem wykorzystywać pełnowartościowe mleko skondensowane z puszki. Jeśli zabraknie mleka skondensowanego, korzystać możemy z mleka w proszku. Choć niestety w procesie produkcyjnym jest ono pozbawiane witamin, nie ulega zmianie jego wartość odżywcza – z powodzeniem możemy je zatem dodawać do potraw.

Zamiast oliwy zagranicznej możemy używać oleje z soi, a także krajowe oleje słonecznikowe i rzepakowe.

Z pewnością odczulibyśmy także brak mięsa, jeśli więc byłoby ono dostępne, powinniśmy wykorzystywać je w całości, najlepiej jako duszone. Trzeba być przygotowanym na zwalczenie

uprzedzenia do pewnych gatunków mięsa, których nie jadamy na co dzień, np. koniny i królików czy dziczyzny. W braku jakiegokolwiek dostępu do mięsa z powodzeniem wykorzystywać możemy jako źródło podobnego białka przetwory soi i grzyby. Dobrze jest też zaopatrzyć się w miarę możliwości w zapasy suszonego mięsa i konserw.

Masło powinniśmy wykorzystywać całkowicie i dodawać do potraw surowe, a nie przesmażane.

Warzywa najlepiej jest spożywać w stanie surowym lub duszone. Jeśli już będziemy je gotować, nigdy nie odlewajmy wywarów, a starajmy się je spożytkować. Aby uniknąć pozbywania jarzyn ich wartości odżywczej, skracajmy maksymalnie czas gotowania przez uprzednie namoczenie. Ziemniaki, będące podstawą pożywienia w czasach kryzysowych, podawajmy zawsze w łupinach, aby nie wyrzucać wraz obierkami ich najbardziej wartościowych części, znajdujących się tuż pod skórką. Bardzo zdrowe są kiszonki w stanie surowym. Jeśli więc robimy zupę ogórkową, to ogórek z kwasem dodajemy zawsze na samym końcu, już po zagotowaniu zupy. Starajmy się nie niszczyć wartości odżywczych cebuli przez wysmażanie jej – jeśli dodajemy ją do potrawy, a chcemy pozbyć się jej charakterystycznego zapachu i smaku, lepiej jest opiekać ją nieco w piekarniku. Nie zapominajmy o sałatach zielonych, które dostarczają organizmowi witamin i soli mineralnych. W przypadku braku świeżej sałaty musimy nauczyć się wykorzystywać rosnące u nas dziko na polach rośliny o bardzo smacznych liściach, takie jak: lebioda, pokrzywa, młecz, chmiel, babka, krwawnik, cykoria, przetacznik i wiele innych.

Herbatę i kawę zapewne trzeba byłoby zastępować surogatami, które zresztą i w czasach pokoju są używane na co dzień w wielu krajach.

■ Kawa zbożowa



1/2 kilograma upalonych buraków

30 dag grochu lub bobu

20 dag zboża (jęczmień, pszenica)

Buraki obieramy, kroimy w drobną kostkę i suszymy w piekarniku, a następnie w nim upalamy. Groch obmywamy, suszymy i także upalamy w piekarniku na ciemny kolor. Zboże

czyścimy i także zrumieniamy w piecyku. Wszystkie składniki mieszamy, kruszymy drobno i mielimy razem w młynku. Dla zapachu możemy dodać 5 dag prawdziwej kawy, ale nie jest to dodatek niezbędny.

■ Herbata



Do jej produkcji możemy wykorzystać:

młode liście wierzby

brzozy

tarniny

jesionu

poziomek

wiśni

głogu

borówek

obierki z jabłek

miętę

kwiat lipowy

Możemy używać powyższych składników, mieszając je dowolnie. Brak jednego czy kilku nawet nie stanowi problemu. Liście i obierki z jabłek kroimy w paseczki i suszymy dokładnie. Kwiaty lipowe suszymy w całości. Po ususzeniu składniki mieszamy i przechowujemy w suchym i przewiewnym miejscu. Parzymy tak jak herbatę.

■ Przechowywanie jajek

Sposób 1



1 litr szkła wodnego

4 litry wody

jajka

Jajka muszą być bezwzględnie świeże. Myjemy i układamy je szerokimi końcami do dołu w ceramicznym lub kamionkowym naczyniu (najlepsze są kamionkowe beczułki do kiszenia ogórków). Zalewamy wodą zmieszaną ze szkłem wodnym do wysokości 3–5 cm nad poziom jajek. Przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu. Co jakiś czas kontrolujemy, czy nie pęka warstwa, która utworzy się na powierzchni płynu. Jeśli zauważymy, że pęka lub galaretowacieje, zbieramy ją, zlewamy płyn, mieszamy dokładnie i ponownie zalewamy jajka. Tak przechowywane jajka nie zmieniają smaku i utrzymują świeżość przez kilka tygodni, a nawet miesięcy.



Sposób 2

sól kuchenna

jajka

Wymyty i wysuszony garnek kamionkowy wysypujemy solą na grubość 3 cm, na to kładziemy jajka, ale tak, aby się nie dotykały, wysypujemy sól na dwa centymetry nad jajka i układamy ich kolejną warstwę, potem sól i znów jajka, aż do wypełnienia garnka. Ostatnią warstwą musi być sól. Związujemy garnek płótnem i stawiamy w chłodnym i suchym miejscu.

■ Przechowywanie masła

W celu przechowania masła w stanie świeżym przez okres roku, a nawet dłużej, w 2 i 1/2 litra wody rozpuszczamy taką ilość soli, jaką woda zdoła przyjąć. Dodajemy 63 gramy saletry i 1 szklankę cukru. Wszystko razem gotujemy, szumując starannie, a po ugotowaniu całkiem czysty słony roztwór wystudzamy. Masło przeznaczone do przechowania zawijamy w maksymalnie 250-gramowych kawałkach w muślin, ściśle układamy w kamionkowym naczyniu i zalewamy roztworem. Roztwór powinien sięgnąć minimum 5 cm nad poziom masła – aby więc zabezpieczyć się przed jego wyphywaniem na powierzchnię cieczy, przyciskamy kostki masła w beczułce płaskim kamieniem. Naczynie obwiązujemy gęstym płótnem, sprawdzając od czasu do czasu, czy płyn nie wyparował i w razie potrzeby go uzupełniać.

■ Przechowywanie ziemniaków

Ziemniaki należą do warzyw, które najłatwiej jest przechować przez długi czas. Aby uchronić je od kiełkowania, przez które tracą na wadze i stają się niesmaczne, należy je przechowywać w chłodnym i suchym miejscu, najlepiej w piwnicy, na warstwie węgla drzewnego. Jeśli chcemy ziemniaki przechowywać przez cały rok, dobrze jest je tym węglem także przesypać.

■ Cukier

Cukier także może się okazać towarem trudno dostępnym w czasie wojny. Powinniśmy więc umieć zrobić go samemu w domu. Do tego celu potrzebne będą:



10 kg buraków białych lub żółtych

10 litrów wody miękkiej

3–5 łyżek wody wapiennej

Buraki myjemy, kroimy i pieczemy w piekarniku jak ziemniaki. Gdy już miękkie, przepuszczamy je przez maszynkę do mięsa, zalewamy wodą i gotujemy tak długo, aż płyn zacznie gęstnieć. Wyciskamy wtedy przez płótno miąższ, przelewając go kilkakrotnie gorącą wodą, a odcedzony płyn gotujemy ponownie, tak długo, aż prawie całkowicie odparuje wodę. Wtedy dodajemy wodę wapienną i gotujemy dalej, aż do uzyskania gęstego syropu. Syrop buraczany ma zawartość cukru około 50% i znakomicie nadaje się do słodzenia kawy zbożowej, kompotów i jako dodatek do ciast.

■ Chleb



Musimy się liczyć także z brakami w dostawie chleba. Bezwzględna umiejętnością jest wypiekanie go w domu, a w przypadku braku pewnych składników, zastępowanie ich innymi. W celu zwiększenia wartości odżywczej chleba dodawać do niego możemy

jarzyny i mleko w proszku. Pamiętajmy także o tym, że mąka razowa z grubego przemiału jest najpożywniejsza.

■ Chleb z ziemniakami



1 kg mąki żytniej
1/2 kg ziemniaków ugotowanych
1 łyżka soli



zakwas

W pierwszej kolejności przygotowujemy zakwas. Potrzebne będą nam do tego: 1/3 porcji mąki (tzn. 35 dag), 3 szklanki letniej wody, szczypta soli. Mieszamy te składniki razem i stawiamy w ciepłe na pięć godzin do sfermentowania. Gdy zakwas sfermentuje, dodajemy go do mąki, łączymy z przetartymi, gotowanymi ziemniakami, solimy i wyrabiamy ciasto przez 10 minut. Stawiamy do wyrośnięcia na 3-4 godziny w ciepłym miejscu. Po wyrośnięciu przekładamy na blachę wysmarowaną tłuszczem, pozwalamy rosnąć jeszcze przez pół godziny i wstawimy do średnio gorącego piekarnika (do 130 stopni) i pieczemy minimum przez godzinę.

■ Chleb z grochem



60 dag mąki żytniej razowej
40 dag ugotowanego grochu
1 łyżka soli



zakwas

Przygotowujemy zakwas według przepisu na chleb z ziemniakami (patrz powyżej). Dodajemy go do mąki, łączymy z przetartym grochem, solą i wyrabiamy. Ciasto powinno być bardzo gęste i gładkie. Stawiamy do wyrośnięcia na 3 godziny, przekładamy na blachę, a po półgodzinie pieczemy.

■ Suchary



- 1 kg mąki
- 2 dag drożdży
- 1 szklanka wody lub mleka

Wyrabiamy ciasto i stawiamy do wyrośnięcia. Kiedy zwiększy swoją objętość o jedną trzecią – wałkujemy je na grubość 4–5 milimetrów i kroimy na kwadraty. Każdy kwadrat nakłuwamy równomiernie widelcem i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (150 stopni) już bez rośnięcia. Ciasto musi być dość twarde.

Podobnie jak innych gotowych produktów spożywczych, może zabraknąć także drożdży i octu, niezbędnych w gospodarstwie. Jednakże i te produkty możemy wytworzyć sami w domu.

■ Ocet



- 1 kg odpadków organicznych
(obierki z jabłek, ziemniaków, warzyw etc.)
- 3 litry wody
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka spirytusu

Obierki i inne odpadki w miarę świeże i niesfermentowane myjemy do czysta, zalewamy wodą, dodajemy miód, spirytus i mieszamy w wysokim słoju szklanym, kamionkowym etc. Obwiązujemy szmatką i stawiamy na 2–3 tygodnie w temperaturze około 20 stopni do sfermentowania. Po sfermentowaniu przenosimy ocet w chłodne miejsce na 3–5 dni. Gdy się sklaruje, zlewamy do butelek lub gąsiora, a obierki ponownie zalewamy czystą wodą, nie dodając już miodu i spirytusu i znów przeprowadzamy proces fermentacji. Jeśli fermentację przeprowadzamy w odpowiednich, higienicznych warunkach, będzie ją można powtórzyć 4–5 razy na tym samym surowcu z dobrym skutkiem.

■ Drożdże



- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka przegotowanej zimnej wody
- 2 dag drożdży
- 1/4 szklanki wody letniej



szczypta cukru

Ziemniaki obieramy, gotujemy, przepuszczamy na gorąco przez maszynkę do mięsa i rozrzedzamy zimną wodą. Drożdże kruszymy drobno i rozpuszczamy w letniej wodzie z dodatkiem cukru, wlewamy do masy ziemniaczanej, mieszamy dokładnie i stawiamy w ciepłe na 18 godzin, mieszając od czasu do czasu. Potem wlewamy masę do czystego, wyjąłowanego naczynia, obwiązujemy szmatką i stawiamy w ciemnym, przewiewnym i chłodnym miejscu. Używać i przechowywać tą drogą uzyskane drożdże możemy przez trzy tygodnie. Po tym czasie sporządzamy nowy zacier z ziemniaków, biorąc zamiast drożdży świeżych łyżkę drożdży z poprzedniego zacieru na kilogram ziemniaków. Przestrzegając zasad higieny i dbając o utrzymywanie drożdży na jednym zacierze nie dłużej niż przez trzy tygodnie, możemy korzystać z nich przez czas nieograniczony. Używając produkowanych domowym sposobem drożdży bierzemy na ciasto, w zależności od pozostałych dodatków, 2-3 łyżki drożdży na 1 kilogram mąki. Przy wypieku większym - 1/2 lub 1 łyżkę.

Dodatki do pieczywa

Bardzo ważne i przydatne są produkty, które je się z chlebem lub sucharami i które musiałyby zastąpić normalne marmolady, dżemy i wędliny.

■ Marmolada z buraków, marchwi lub dyni



- 5 kg marchwi, buraków lub dyni
- 1 litr wody

 1 kg żurawin lub rabarbaru
 1/2 szklanki siekanej skórki pomarańczowej (opcjonalnie)

Buraki, marchew lub dynię pieczemy w piekarniku do miękkości. Obieramy i przepuszczamy przez maszynkę do mięsa. Zalewamy wodą i dusimy, mieszając, aż do uzyskania jednolitej masy. Możemy ją przetrzeć przez sito. Dodajemy przebrane i umyte żurawiny lub posiekany rabarbar i smażymy tak długo, aż marmolada odstanie od rondla. Gorącą marmoladę składamy do czystego i suchego kamionkowego lub ceramicznego garnka. Po ostygnięciu przykrywamy powierzchnię pergaminem zmoczonym w spirytusie i zawiązujemy garnek suchym pergaminem. Zamiast rabarbaru lub żurawin możemy użyć czerwonych porzeczek, a dla zapachu możemy dodać ugotowane w kilku wodach i roztarte skórki pomarańczowe.

■ Pasztet do smarowania



1/2 kg mięsa (mogą być pozostałości z obiadu, mięsne odpadki etc.)

1 kg warzyw (marchew, pietruszka, seler, strączkowe, dynia etc.)

1 cebula



sól, majeranek

Mięso kroimy w drobne kawałki i rumienimy na tłuszczu, a następnie podlewamy wodą i dusimy do miękkości. Jarzyny obieramy, kroimy w kostkę i dusimy razem w garnku do miękkości, dodając podsmażoną cebulę. Mięso i warzywa przepuszczamy przynajmniej trzykrotnie przez maszynkę do mięsa. Solimy, wsypujemy garstkę majeranku, mieszamy i składamy do słoja, miski etc. i stawiamy w chłodnym miejscu, używając do kanapek.

W myśl całkowitego wykorzystywania produktów wskazane są w kuchni kryzysowej potrawy jednogarnkowe. Ich zaleta polega na tym, że w jednym daniu zawarte są wszystkie dania danego posiłku, przez co żaden składnik, który może być przez organizm potrzebny i przyswojony, nie zostaje zmarnowany.

Podstawą potraw jednogarnkowych jest zupa „dziadówka” (patrz strona 62). Może mieć ona nieskończoną ilość wariantów, zależnych od fantazji, a przede wszystkim możliwości osoby przygotowującej posiłek. Niemal identycznie przyrządzić możemy grochówkę, dodając ugotowany i przetarty groch. Podobnie przyrządzamy barszcz z fasolą na kwasie buraczanym (patrz strona 41), kapuśniak na żeberkach z ziemniakami i chlebem razowym, barszcz ukraiński z kaszą gryczaną i słoniną.

ZAPASY

Warzywa suszone

Zawsze warto zabezpieczyć się zapasem warzyw, które umiejętnie konserwowane, zachowają przynajmniej część niezbędnych dla zdrowia właściwości.

Zdecydowanie najprostszym sposobem konserwowania warzyw jest ich suszenie. Do suszenia nadają się niemal wszystkie warzywa z wyłączeniem ogórków i sałaty. Suszenie warzyw ma za zadanie wyzbyć się części wody i zapobiegnięcie w ten sposób ich rozkładowi. Powinno odbywać się w suszarniach lub na powietrzu – ten ostatni sposób jest dla zachowania wartości warzyw najlepszy. Możemy także suszyć warzywa w domowych piekarnikach, pamiętając o uchyleniu drzwiczek i utrzymaniu stałej temperatury (75–80 stopni).

Całkowitym wysuszeniem jarzyn nie osiągnęlibyśmy celu, albowiem warzywa straciłyby nie tylko swój smak, ale stałyby się niezdatne do jedzenia. O tyle zatem trzeba odparować z jarzyn zbyteczną wilgoć, o ile jest to konieczne, aby zapobiec ich psuciu się. Należy wysuszone jarzyny to takie, z których pozbyto się 2/3 lub 3/4 zawartości wody.

Suszenie na wolnym powietrzu daje najpiękniejsze warzywa, które w najmniejszym możliwym stopniu tracą swą barwę i zapach, niemniej jednak proces ten odbywa się powolnie i zależy w dużym stopniu od pogody. Suszenie na wolnym powietrzu możemy łączyć z suszeniem w piekarniku – np. obsuszając na słońcu, a następnie w piekarniku. Susząc wyłącznie na słońcu możemy rozkładać warzywa na chustach płóciennych. Do piekarnika będą nam potrzebne sita – dość łatwo jest je zrobić, kupując kwadrat gęstej siatki metalowej wielkości ażurowej półki z piekarnika. Aby nie pokaleczyć emalii kuchenki przy wkładaniu i wyjmowaniu

sita, powinniśmy brzegi siatki zabezpieczyć metalową taśmą. Możemy także kupić kwadrat siatki nieco mniejszy niż półka i po prostu go na niej położyć lub przymocować drutem.

■ **Ziemniaki suszone**

Gotujemy do miękkości, następnie przecieramy przez sito lub kroimy na bardzo cienkie płatki i suszymy na płótnie w słońcu lub na sicie w piekarniku. Ususzone ziemniaki powinny mieć barwę od ciemnożółtej do prawie białej (nie powinny zbrunatnieć ani pociemnieć). Przed ich użyciem moczymy je przez dwie–trzy godziny w niewielkiej ilości gorącej wody.

■ **Marchew, pietruszka, seler i inne warzywa korzeniowe suszone**

Dokładnie wymyte i obrane warzywa tniemy na paski (możemy skorzystać z tarki o dużych oczkach). Paski nie powinny być dłuższe niż 3–4 cm i grubsze niż 0,5 cm. Każdy gatunek warzywa obgotowujemy nad parą w durszlaku lub na sicie przez 6–8 minut z wyjątkiem pietruszki, która nie wymaga parzenia. Dzięki temu rośliny korzeniowe łatwiej i szybciej się suszą, a wcześniejszy proces gotowania nad parą pozwala im w pełni zachować kolor. Obgotowane warzywa rozkładamy cienką warstwą na sicie i suszymy w piekarniku przez 2 godziny.

Z tak ususzonych warzyw możemy od razu przygotować porcję na zupę jarzynową. W tym celu bierzemy: 3 części marchwi, 2 części buraków, 1 część selera, 1 część wymieszanej suszonej natki pietruszki, selera i majeranku. Susz dokładnie mieszamy i wsypujemy do worków, obwiązujemy, a te następnie pakujemy ściśle do drewnianego szczelnego pudełka, które przechowujemy w suchym i przewiewnym miejscu. Przyrządzając następnie zupę z użyciem tak przygotowanej mieszanki, moczymy najpierw ususzone warzywa w letniej wodzie przez 4–5 godzin, a następnie gotujemy jak świeże.

■ **Fasolka strączkowa suszona**

Młode strączki obieramy z włókien i suszymy w całości, a starsze kroimy wzdłuż lub w poprzek. Przygotowaną fasolkę wrzucamy do wrzątku na 5–7 minut. Do wody możemy dodać nieco

sody w proszku, dzięki której fasolka zachowa kolor. Po sparzeniu rozkładamy fasolkę na siatach i obsuszamy w piekarniku w temperaturze 75–80 stopni. W identyczny sposób suszymy fasolkę żółtą, przy czym do parzenia nie potrzebujemy dodawać sody.

■ Groszek zielony suszony

Wyłuskane ziarenka sparzamy wrzątkiem i suszymy na słońcu lub w piekarniku, oddzielnie drobniejsze i większe.

■ Kalafior suszony

Kalafiora do suszenia rozbieramy na pojedyncze różyczki. Zalewamy wrzątkiem na 5 minut i suszymy tradycyjnie.

■ Cebula suszona

Obraną z łupin cebulę kroimy na plasterki, sparzamy wrzątkiem i rozkładamy pojedynczą warstwą do suszenia w piekarniku. Możemy także ususzyć cebulę jako dodatek do sałat – szatkujemy ją drobno, podsmażamy na oliwie, aby się wyłocila, odparowała nieco, lecz nie przypaliła. Osuszamy z tłuszczu na bibule i rozsypujemy na pergaminie. Dosuszamy w piekarniku. Przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoju.

■ Pomidory suszone

Do suszenia wybieramy niezbyt duże i nieprzejrzałe pomidory. Płuczemy je i rozkładamy do suszenia na płachtach w słońcu albo na sicie wkładamy do uchylonego piekarnika na kilka godzin w temperaturze 60–70 stopni. Ewentualnie suszenie powtarzamy na drugi dzień, jeśli za pierwszym razem nie przyniesie zadowalających rezultatów. Ususzone pomidory przechowujemy w słojach luzem, jeśli przeznaczamy je do zup czy sosów. Przed użyciem gotujemy je w niewielkiej ilości wody lub rosołu i przecieramy przez sito. Suszone pomidory mogą być także doskonałym dodatkiem do sałat oraz makaronów – w takim razie przechowujemy je w zalewie

olejowej z kilkoma ziarnami pieprzu, ziela angielskiego i jednym zębkiem czosnku. Na miskę sałaty bierzemy jeden lub dwa suszone pomidory, które kroimy w cienkie paseczki.

■ Szpinak suszony

Liście szpinaku suszymy bez parzenia, na słońcu lub w piekarniku, po starannym obmyciu z piasku i obraniu z ogonków.

■ Szczaw suszony

Jesienny młody szczaw ogrodowy lub odrastający na skoszonych łąkach obieramy z ogonków i suszymy w pogodne dni na płótnie. Wygodniejszą metodą jest suszenie w piekarniku na sicie w temperaturze 40 stopni. Szczaw suszony przechowujemy w papierowych torebkach w bezwzględnie suchym miejscu. Jako dodatek do potraw jest nawet smaczniejszy od świeżego.

■ Koper suszony

Najodpowiedniejszą porą do suszenia kopru jest wrzesień. Jeśli suszymy koper już wyrosnięty i z ziarnami, najlepiej po obcięciu rośliny tuż przy ziemi związać ze sobą dwa krzaczki i powiesić na rozciągniętym sznurze w kuchni, a przy sprzyjającej pogodzie na słońcu. Drobne młode gałązki przeznaczone do sosów, zup etc. obrywamy z łodyżek, rozsypujemy na płótnie i suszymy w bezwietrzny dzień na słońcu. Możemy je także suszyć w piekarniku, rozsypując oskubane piórka na sicie lub wprost na blasze, trzymając w temperaturze 40 stopni i przesypując co 10 minut. Pamiętajmy jednak, że dużo lepszym i łatwiejszym sposobem jest przechowywanie koperku zielonego w soli (przepis na stronie 87).

■ Natka pietruszki suszona

Suszemy ją identycznie jak koper. Po ususzeniu można ją połączyć w równych częściach z ususzonym koperkiem, drobno pokruszyć i trzymać w słoikach, używając jako dodatek do zup.

■ Majeranek suszony

Młode gałązki majeranku wiążemy luźno po kilka i suszymy w słońcu, na powietrzu lub w uchylonym piekarniku w temperaturze 40 stopni.

■ Zioła suszone

Różne zioła – natkę selerów, liście i łodygi porów, pokrzywy, miętę etc. – obieramy starannie, płuczemy, odsączamy i rozciągamy cienką warstwą na sitach. Suszymy na słońcu lub w piekarniku. Nie potrzebujemy ich parzyć.

■ Grzyby suszone

Do suszenia możemy przeznaczyć niemal wszystkie gatunki grzybów, choć najczęściej suszymy borowiki i maślaki.

Sposób suszenia jest najprostszy – nanizane na nici grzyby suszymy w girlandach na słońcu lub w kuchni. Przed przystąpieniem do suszenia czyścimy je z piasku, oddzielamy czapeczki i suszymy osobno trzonki, osobno kapelusze. Grzyby możemy suszyć także w piekarniku na sicie – mniejsze pozostawiamy w całości, większe kroimy na plastry. Czapeczki suszymy układając je stroną wypukłą do dołu. W temperaturze 80 stopni suszą się około 2 godzin.

Marynaty i konserwy z jarzyn w occie i soli

■ Korniszony w occie

Najlepiej jest przygotowywać korniszony wczesne z początkiem września, bo późniejsze łatwiej się psują i nie są już tak ładne. Wybieramy równe, niezbyt duże korniszony. Ocieramy je suchą ściereczką, solimy, mieszamy z solą i układamy w garnku lub misce, przyciskając obciążoną drewnianą deseczką i pozostawiamy je tak na dobę. Nazajutrz każdy z osobna wycieramy do sucha w czystą ściereczkę, układamy w misce i zalewamy wrzącym octem, pozostawiając

je w nim przez dobę. Ocet zlewamy i zagotowujemy ponownie, tym razem z dodatkiem cebuli, liści laurowych, ziela i pieprzu. Układamy korniszony w słoikach, przesypując ziarenkami pieprzu, ziela angielskiego, estragonem, listkami laurowymi i zalewamy wrzącym octem. Zamykamy słoiki i przechowujemy w suchym, w miarę chłodnym miejscu. Parzenie (nie gotowanie) korniszonów octem zapewnia trwałość i jędrność ogórków.

■ Ogórki kiszone w najprostszy sposób



krótkie ogórki

gałęzie kopru

woda



sól (1 łyżka na 1 litr wody)

czosnek, korzeń chrzanu, pieprz w ziarnach,

ziele angielskie, liść laurowy (opcjonalnie)

Do kiszenia wybieramy ogórki zdrowe, nie przejrzałe i raczej krótkie, ze względu na jakość i smak. Składamy je dość ściśle do beczułki czy kamionki, przekładając gałązkami wyrośniętego kopru. Rozpuszczamy sól w wodzie – przeciętnie 1 solidną łyżkę soli na litr wody – i zalewamy ogórki zimną solanką. Na ogórkach kładziemy czystą białą płócienną ściereczkę, przyciskamy płaskim ciężarkiem (kamieniem lub talerzem), aby ogórki nie wypływały i miały nad sobą 5 cm solanki, chroniącej przed dostępem powietrza. Ściereczka ułatwi zbieranie pleśni, jeśli taka się pokaże, przed wybieraniem ogórków. Przez kilka pierwszych dni sprawdzamy wodę i uzupełniamy sól, jeśli mało słone. Jeśli solanka okaże się zbyt słona – rozrzedzamy ją, odlewając część płynu i dodając czystej wody. W ten sposób możemy ogórki przechowywać przez kilka miesięcy, a nie stracą one smaku i koloru.

■ Kapusta kiszona do natychmiastowego użytku



1 główka kapusty

1 skórka chleba żytniego

Kapustę myjemy i wycinamy głąb. Szatkujemy drobno, wsypujemy do garnka i zalewamy wrzątkiem. Gdy przestygnie, wkładamy do garnka skórkę żytniego chleba. Stawiamy odkryty garnek w ciepłe na ponad dobę. Po upływie tego czasu kapusta ukiśnie i możemy wykorzystywać ją jak beczkową, gotując razem z kwasem, dolewając wody, gdy odparuje.

■ Kapusta parzona kiszona do przechowywania

Kapusta parzona jest bardzo smaczna – nigdy nie ma goryczy, jest doskonała do wszelkiego rodzaju sałatek i znakomicie się przechowuje przez długi czas. Wykonanie jej nie przedstawia żadnej trudności, a w dodatku ma się pewność, że została przygotowana w higienicznych warunkach. Dobrze jest przechowywać zawsze trochę kwasu z kiszonej kapusty, by kisząc samemu kapustę, móc go do niej dodać, dzięki czemu dużo prędzej będzie gotowa.



- 10 kg kapusty
- 1 kg soli
- 1 garść kminku
- 1/4 szklanki ziaren jałowca

Kapustę opłukujemy rozcinamy na połowy i odrzucamy głąby oraz twarde szypułki liści. Szatkujemy ją drobno i zalewamy wrzątkiem, mieszając kilkakrotnie, aby równo się sparzyła. Gdy przestygnie i straci gorycz, odcedzamy ją z wody, przekładamy do naczynia, w którym ma się kisić. Dodajemy soli, kminku i jałowca. Dobrze uciskamy – nie ma potrzeby niczym jej ubijać, bowiem kapusta parzona sama ściśle się układa. Wypełnione naczynie przykrywamy płótnem i deską lub drewnianym dekle, który dodatkowo obciążamy. Przez 8–10 dni trzymamy kapustę w temperaturze pokojowej, a następnie wynosimy do piwnicy.

■ Grzyby marynowane

Do marynowania przeznaczamy borowiki albo maślaki, rydze i kurki. Wybieramy grzybki nieduże, kształtne i zdrowe – z borowików i maślaków najlepiej jest marynować tylko

kapelusze, a trzonki przeznaczyć do ususzenia. Myjemy je dokładnie i odsączamy na sicie. Wkładamy je do rondla z podduszoną na odrobinie wody cebulą i dusimy pod przykryciem na małym ogniu, mieszając, aż nieco odparują. Przekładamy je do słoików i zalewamy gorącym octem, przegotowanym uprzednio z ziarenkami pieprzu, ziela angielskiego i listkami laurowymi. Zamykamy słoiki i przechowujemy w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Jeśli chcemy grzyby jeszcze lepiej zabezpieczyć, możemy przed zamknięciem słoika nalać na powierzchnię 3–4 milimetry grubości roztopionego masła, które po stężeniu doskonale zabezpieczy marynatę przed dostępem powietrza.

■ Pomidory w soli

Do zakonserwowania przeznaczamy zdrowe, twarde i średniej wielkości pomidory. Nie płuczemy ich, tylko wycieramy ściereczką i układamy w kamionkowym garnku. Na 4 litry wody bierzemy 600 g soli, zagotowujemy i studzimy. Zimną zalewamy pomidory tak, aby je całkowicie przykryła. Na wierzchu układamy warstwę liści selera, przykrywamy lekko obciążoną deseczką i obwiązujemy garnek płótnem albo pergaminem. Można także pomidory przykryć krążkiem pergaminu i zalać roztopionym łojem lub smalcem, a gdy ostygnie, zawiązać garnek papierem. Przed użyciem trzeba pomidory dokładnie opłukać w wodzie. Jeśli chcemy przygotować mniejszą ilość pomidorów albo podzielić je na kilka części, możemy je także w ten sam sposób zakonserwować w słoikach, które napełniamy solanką tak, aby zakryła całkowicie pomidory i aby do brzegu słoika pozostało 0,5 cm. Zakręcamy słoiki i przechowujemy bez dostępu światła, bacznie sprawdzając raz na tydzień lub dwa, czy nie wdaje się pleśń.

Przechowywanie owoców

Dla prawidłowej diety człowieka nieodzowne są świeże owoce. Konserwowanie ich, czy to przez suszenie, czy to w cukrze w znacznym stopniu niszczy ich walory zdrowotne. Jest jednak kilka sposobów, aby przechować owoce w stanie świeżym przez okres kilku, a nawet kilkunastu miesięcy.

■ Jabłka i gruszki

Starannie selekcjonujemy owoce, przeznaczając do przechowania tylko te idealnie zdrowe i nie obite. Każde jabłko i gruszkę delikatnie i dokładnie wycieramy, a następnie obwijamy szczelnie bibułą, skręcając jej rogi wokół ogonka owocu. Tak owinięte owoce układamy w beczkach lub skrzynkach wyłożonych z boków papierem. Owoce układamy warstwami, pilnując, by sąsiednie się nie dotykały. Każdą warstwę przesypujemy otrębami lub miałem węglowym. Napelnione beczki ustawiamy w suchej piwnicy. Owocom nie zaszkodzi nawet od 3 do 5 stopni poniżej zera, jeżeli nie przeniesiemy ich nagle z chłodu do gorącego mieszkania.

Każdy gatunek pakujemy osobno. Co trzy, cztery tygodnie powinniśmy kontrolować ich stan, wybierając te, które mogłyby zacząć się psuć.

Innym sposobem przechowywania jabłek przez długi czas jest zasypanie ich miałem torfowym. Przechowywać w nim można różne gatunki owoców, ale zdecydowanie najlepiej utrzymują się jabłka. Do przechowania przeznaczamy gatunki jabłek późne i zimowe. Wybieramy owoce nieuszkodzone i zdrowe. Przed zakopaniem ich w torfie, musimy im pozwolić się wypocić, to znaczy pozbyć nadmiaru wody. W tym celu układamy jabłka pojedynczą warstwą na okres dwóch-trzech tygodni w miejscu możliwie przewiewnym, suchym i nienarażonym na duże wahania temperatury. Po tym czasie sortujemy je ponownie, bezwzględnie odrzucając te, u których zauważymy jakąkolwiek skłonność do zepsucia i gnicia.

Miał torfowy przeznaczony do konserwowania musi być suchy i świeży – powinniśmy bez trudu zdobyć go w składach ogrodniczych. Potrzebne będą także drewniane skrzynki lub beczki, które będziemy mogli po wypełnieniu ustawić w zabezpieczonych od mrozu, suchych piwnicach lub spiżarniach. Na dno skrzynki sypimy miał na grubość 3–4 centymetrów. Układamy na nim warstwę jabłek ogonkami do góry, tak aby się nie stykały. Zасыpujemy torfem do 3 cm nad jabłka i układamy następną warstwę. Postępujemy tak, aż wszystkie jabłka wyjdą lub zapełni się skrzynka. Ostatnią warstwą musi być torf. Jabłka przechowują się znakomicie – ułożone we wrześniu czy w październiku dotrważą do lutego, a nawet marca.

■ Śliwki i wiśnie

Te owoce można przechowywać w stanie świeżym dużo dłużej, niż można by sądzić. W tym celu bierzemy suchą i zupełnie szczelną beczkę. Śliwki i wiśnie przeznaczone do przechowywania powinny być zupełnie zdrowe, zbierane rankiem, po obeschnięciu rosy. Dno beczki wyścielamy świeżymi liśćmi wiśniowymi na 2-3 cm grubości, a następnie układamy warstwami śliwki lub wiśnie ogonkami do góry, uważając by ich nie ugnieść. Otwór beczki zabijamy deklem i zalakowujemy smołą, uniemożliwiając dostęp wilgoci i powietrza z zewnątrz. Beczkę przechowujemy w studni na łańcuchu lub w beczce wody w piwnicy, bacząc, by woda przykrywała ją całkowicie. Tak przechowywane śliwki i wiśnie utrzymują się w stanie niezmiennym przez rok, a nawet dłużej.

Jeśli nie mamy do dyspozycji beczki lub chcemy przechować mniejszą ilość owoców, można przeprowadzić cały proces w identyczny sposób, korzystając z naczynia glinianego lub kamionki, które dokładnie uszczelnione kitem przetrzymujemy w wodzie lub przynajmniej chłodnej piwnicy.

Konserwowanie i przechowywanie mięsa oraz jego przetworów

Wszystkie potrawy i produkty mięsne możemy zakonserwować i przechowywać przez długi czas już przetworzone. Dotyczy to także ryb i drobiu. Mięso na konserwy należy używać jak najświeższych, a cały proces powinien przebiegać jak najszybciej w warunkach maksymalnej czystości i higieny. Ponieważ mięso jest złym przewodnikiem ciepła i potrzebuje wysokiej temperatury i czasu, aby się w pełni rozgrzało, należy je – zarówno pieczone jak i gotowane – układać w słojach, dopóki jest jeszcze gorące (prosto z rusztu lub garnka) i natychmiast zalewać tłuszczem, sosem albo rosółem. Zawsze usuwajmy kości z mięsa przeznaczonego na konserwę, bowiem powodują jej szybsze zepsucie. Zaraz po napełnieniu słoików musimy je szybko zamknąć hermetycznie i prędko pasteryzować. Bardzo ważne przy gotowaniu (pasteryzowaniu) słoików z konserwami mięsnymi jest utrzymanie stałej temperatury wody, w której zanurzamy słoje. Powinna ona wynosić nie więcej niż 100 stopni Celsjusza, albowiem w wyższej temperaturze mięso

zacznie się gotować i straci smak. W celu utrwalenia konserwy możemy ją po upływie 3-6 dni pasteryzować ponownie, lecz nie dłużej niż przez 30 minut w temperaturze 98 stopni. Do pasteryzacji słoików wystarczy nam duży, szeroki rondel, którego dno wyściełamy słomą lub ściereczkami. Napełniamy go wodą do wysokości słoików, które wstawiamy zawsze do góry dnem.

■ Sztuka mięsa

Z krzyżowej lub biodrowej porcji odkrawamy mięso i płuczemy. Kości gotujemy w wodzie z włoszczyzną i przyprawami przez godzinę pod przykryciem. Po upływie godziny wkładamy do garnka odkrojone czyste mięso i gotujemy razem przez następne 2 godziny. Wyjmujemy ugotowane mięso, od razu dzielimy na porcje i układamy szybko w słojach, zalewając precedzonym smakiem. Słoiki napełniamy szczelnie, zamykamy i pasteryzujemy przez 1 godzinę w temperaturze 98 stopni. Po 3 dniach możemy pasteryzację powtórzyć przez 30 minut.

■ Bigos

Stosowną ilość kapusty kiszonej zalewamy rosółem, dodajemy białe wino (na 2 kg kapusty 1/3 butelki). Dodajemy 200 dag słoniny lub boczku pokrajanych drobno i wysmażonych z 2-3 cebulami. Gotujemy razem pod przykryciem około godziny. Po tym czasie dodajemy dowolnie wybrane mięso, okrawki wędlin etc. drobno poszatkowane, dosypujemy soli i pieprzu i gotujemy przez następne pół godziny. Prosto z rondla przekładamy do słoików, zamykamy je i pasteryzujemy przez półtorej godziny w temperaturze 98 stopni.

Przygotowany bigos możemy przechowywać do 8 miesięcy.

W identyczny sposób pasteryzujemy bigos przygotowany według przepisu ze strony 115.

■ Mięso peklowane

Wszystkie zapasy mięsa – wołowinę, wieprzowinę, cielęcinę oraz baraninę – możemy zapiekłować i pasteryzować.

Na 4 kg mięsa bierzemy 40 dag soli, 25 g saletry i 5 litrów wody. Zimnym przegotowanym roztworem zalewamy mięso, przesypane przyprawami (pieprz, jałowiec, kolendra, cząber, liście laurowe), dociskamy pod powierzchnią płynu np. talerzem, aby nie wypływało, i stawiamy w chłodnym miejscu na 2–3 tygodnie. Następnie optukane kawałki mięsa wkładamy do gotującej się wody z włoszczyzną, gotujemy podobnie jak sztukę mięsa pod przykryciem przez 2 godziny i kładziemy natychmiast w litrowe słoiki, zalewając precedzonym rosołem, w którym się gotowały. Pasteryzujemy od razu przez półtorej godziny w temperaturze 98 stopni. Po 3 dniach pasteryzację możemy powtórzyć, ale tylko przez pół godziny.

■ Polędwica i pieczenie angielskie

Na 2 kg mięsa bierzemy 10 dag masła i 25 g soli. Mięso oczyszczamy z żył i kości, na których możemy przyrządzić sos, następnie nacieramy solą, obkładamy masłem i pieczemy od razu krótko w rozgrzanym piekarniku (200–220 stopni) lub obrumieniamy wcześniej w brytfance na ostrym ogniu. Chcąc mieć dobrą pieczeń angielską, należy ją piec w bardzo gorącym piekarniku, najlepiej na rożnie lub ruszcie, licząc 12 minut pieczenia na każdy kilogram mięsa. W ten sposób możemy przyrządzać polędwicę, rostbef, część środkową zrazową i pieczeń baranią. Natychmiast z piekarnika przekładamy pieczeń do słoików i zalewamy mięso roztopionym masłem lub sosem. Pasteryzujemy przez 1 godzinę w temperaturze 98 stopni. Pasteryzację powtarzamy przez pół godziny po 3 dniach.

Sos – odkrojone kawałki mięsa i kości nastawiamy do gotowania w mniej więcej półtora litra wody. Dodajemy kostkę rosołową, pieprz, sól, listek laurowy, ziele, jałowiec, grzybek suszony i gotujemy pod przykryciem na dość silnym ogniu przez 30–40 minut, aż całkiem się mięso rozgotuje. Sos precedzamy przez niezbyt gęste sito i gorący lejemy do słoików.

■ Szynka

Odkrawamy tłuste kawałki z szynki i gotujemy mięso, ale tak, by nie było zbyt miękkie. Kroimy na kawałki stosownie do wielkości słoików, zalewamy rosołem, w którym mięso się gotowało i pasteryzujemy przez 1 godzinę. Chude okrawki szynki możemy posiekać i upchnąć

w małych słoikach bez wody, a następnie pasteryzować jak zwykle – może to być zapas do omletów, zapiekanek i makaronów.

Odkrojone tłuste kawałki szynki także możemy przechować – wystarczy je tylko pokroić drobno, wytopić i pasteryzować razem ze skwarkami.

■ Drób

Wszelkie zapasy drobiu – kurczaki, kury, indyki etc. – możemy przechowywać w słojach, używając ich następnie do potrawek czy jako dodatku do zapiekanek, ryżu, sałatek, a nawet zamiast wędlin. Zagotowujemy wodę z przyprawami i włoszczyzną. Gdy się warzywa nieco podgotują, wkładamy drób – większe sztuki dzielimy na kawałki stosownie do wielkości słoików, mniejsze (perliczki, małe kurczaki) gotujemy w całości. Gotujemy pod przykryciem, aż będą prawie miękkie. Przekładamy do słoików, zalewamy precedzonym wywarem i pasteryzujemy przez 1 godzinę w temperaturze 98 stopni. Po 3 dniach pasteryzujemy powtórnie przez pół godziny. Chcąc konserwę utwalić, możemy razem z drobiem gotować kawałek nóżki cielęcej, którą po wygotowaniu odrzucamy. Gęsi i kaczki możemy pasteryzować gotowane na potrawkę albo pieczone. Tak jedne, jak i drugie układamy w słojach gorące, podzielone na porcje, zalewamy wrzącym rosołem albo tłuszczem i pasteryzujemy przez godzinę.

■ Ryby

Ryby pasteryzujemy pieczone lub gotowane. Pamiętajmy o tym, aby do słoików składać nie rozgotowane zbyt długo. Pieczone i smażone zalewamy sosem albo tłuszczem, a gotowane rosołem. Pasteryzujemy przez 1 godzinę w temperaturze 98 stopni.

■ Pasztety

Pasztety możemy pasteryzować w niezbyt dużych, szerokich słoikach, z których łatwo będzie je wydobyć. Przechowywać możemy każdy rodzaj pasztetu, zarówno oszczędnościowy (patrz strona 255), jak i bardziej wykwintny z dziczyzny, zajęcy, gęsiich wątróbek.

■ Pasztet cielęcy do konserwy

Na 2 i 1/2 kg cielęciny bierzemy 80 dag słoniny (trzecią część objętości). Do tego dodajemy 2 cebule, 1 wątróbkę cielęcą, 3 gęsie albo kilka indyckich czy kurzych. Słoninę kroimy w kostkę, wkładamy do rondla i przesmażamy, aż się zrobi przezroczysta. Dodajemy wtedy pokrajaną cebulę, zasmażamy na złoto i dodajemy pokrojone, oczyszczone z błon, żył i ścięgien mięso. Dusimy pod przykryciem niemal do miękkości (do półtorej godziny). W tym czasie wątróbkę obieramy z błony, zalewamy zimną wodą i stawiamy na ogniu, aż się woda zagrzeje, lecz nie zagotuje. Odlewamy gorącą wodę i znowu zalewamy wątróbkę zimną. Powtarzamy czynność 4–6 razy, aż wątróbka zbieleje. Wątróbki gęsie możemy namoczyć w mleku.

Gdy mięso jest prawie miękkie, dokładamy wątróbkę odcisniętą z wody, dusimy razem przez 10 minut, wkładamy 6 pokrojonych na kawałki bułek (liczymy 1 bułkę na 1/2 kg mięsa). Gdy całkiem rozmiękną, zestawiamy z ognia, a gdy wystygnie, przepuszczamy 3 razy przez maszynkę i możemy dodatkowo przetrzeć przez sito lub zmiksować. Masę dobrze przygotowujemy, dodając soli, pieprzu białego, liści laurowych, goździków i gałki muskatołowej, które musimy uprzednio utłuc w moździerzu albo zmielić w młynku. Przesiane dodajemy do pasztetu. Możemy dodać jeszcze 2/3 szklanki wina. Jeśli chcemy przechowywać pasztet przez dłuższy czas, nie dodajemy jajek, gdyż powodują kwaśnienie mięsa.

Masę doskonale wymieszaną układamy ciasno w słoikach, zalewamy po wierzchu roztopionym smalcem albo wytopioną słoniną i pasteryzujemy przez półtorej godziny w temperaturze 95 stopni. Pasztety możemy także przekładać kawałkami upieczonego mięsa drobiowego albo duszoną wątróbką, krojoną w plastry.

Domowy wyrób kielbas i wędlin

W bezpiecznych czasach mamy w sklepach wielki wybór wszelkiego rodzaju wędlin. Liczyć się jednak musimy z tym, że w okresie kryzysu wędliny mogłyby zniknąć ze sklepowych półek. Dlatego dobrze jest znać podstawowe techniki wyrobu kielbas czy parówek, bo choć w niespokojnych czasach o mięso może być dużo trudniej niż dziś, to jednak z pewnością

łatwiej uda dostać się kawałek wieprzowiny czy wołowiny niż przetworzoną kielbasę, a tę ostatnią znacznie dłużej możemy przechowywać w spiżarni.

Do wyrobu kielbas bierzemy wszelkie skrawki i obrzynki pozostałe po zaokrągleniu szynki i łopatek. Bierzemy także małe polędwiczki położone pod schabem, mięso od brzucha, podgardle, łopatkę, a do wyrobu tzw. kielbas lepszych – szynkę przednią. Mięso do kielbas krajamy zupełnie drobno. Do parówek mięso i słoninę przepuszczamy przez maszynkę.

Najmniej przyjemną i nieco uciążliwą pracą przy wyrobie domowych kielbas jest czyszczenie i sprawianie jelit i kiszki. Pierwszy etap przygotowania to przeniecie, dokładne oczyszczenie i opłukanie w kilku gorących wodach. Następnie nacieramy jelita solą i wkładamy do zimnej wody. Oczyszczone możemy przechowywać przez dłuższy czas i nie musimy ich wszystkich zużyć naraz. W tym celu związujemy je razem, grubo posypujemy solą, wkładamy do płóciennego woreczka i przyciskamy deską z ciężarkiem, aby wyszła z nich cała woda. Następnego dnia wyjmujemy je z worka, układamy w kamionkowym garnku, posypujemy grubo solą i trzymamy w chłodnym, suchym i w miarę przewiewnym miejscu. Przed użyciem tak przechowywanych kiszki musimy je przez godzinę lub dwie wymoczyć w zimnej wodzie.

■ Kielbasa krakowska

Mięso do tej kielbasy kroimy trzykrotnie – najpierw na większe kawałki, potem w paski, a w końcu w kostkę. Na 1 i 1/2 kg wieprzowiny bierzemy 1 kg wołowiny i 1/2 kg słoniny. Wszystko ładnie kroimy i dodajemy 4 dag soli, 1 dag pieprzu czarnego mielonego, 6 g saletry dla koloru, 1 dag cukru i 1/4 szklanki mocnego bulionu czy rosółu. Wszystko dokładnie mieszamy i napychamy w czysto wyszorowane flaki. Odwieszamy w chłodne i przewiewne miejsce na dwa dni, a następnie wędzimy. Odpowiednio uwędzoną kielbasę krakowską możemy przechowywać bardzo długo.

■ Kielbasa zwykła

Mięso, które odkrawa się od słoniny, krajamy drobno i trochę siekamy. Dodajemy drobno posiekanej słoniny, trochę saletry, soli, pieprzu czarnego i ziela angielskiego do smaku.

W końcu wlewamy kilka łyżek bulionu lub rosołu, mieszamy starannie i nadziewamy kiszki. Kielbasa zwykła jest najlepsza do gotowania.

■ Kielbasa do smażenia

Bierzemy 2 kg drobno posiekanej wieprzowiny, pół na pół chudej i tłustej. Dodajemy 5 dag soli, pół łyżki majeranku, 1/2 dag pieprzu czarnego, 1/2 dag utartej cebuli, 1 i 1/2 szklanki rosołu z kości wieprzowych. Mięso musi cały płyn wchłonąć w siebie, musimy zatem uważać, by nie przelać. Na końcu dodajemy utarty z solą ząbek czosnku. Dokładnie mieszamy i napychamy flaki niezbyt mocno, aby przy gotowaniu nie popękały. Zalewamy je wrzątkiem na dziesięć–piętnaście minut i wieszamy do obsuszenia na dwa dni. Po tym czasie można już kielbasę brać do smażenia.

■ Kielbasa krakowska gotowana

Bierzemy 3 części wieprzowiny i 1 część wołowiny od rostbefu. Krajamy w drobną kostkę, dodając do smaku soli, ziela angielskiego i majeranku. Przyprawy dobrze mieszamy z mięsem i odstawiamy na dobę. Następnego dnia napychamy do mocnych flaków wołowych. Po napełnieniu musimy kielbasy ukulać na stolnicy, aby mięso równo się ułożyło. Wędzimy w bardzo mocnym dymie przez 40–50 minut, po czym wrzucamy je do wrzątku i trzymamy w nim przez 10 minut, nie gotując.

■ Kielbasa krakowska wędzona

Przygotowujemy mięso jak na gotowaną i nabijamy mocno flaki. Musimy uważać, aby kielbasa była szczelnie ubita, gdyż może się łatwo zacząć psuć, jeśli zostawimy wolne miejsce we flaku. Mocno wiążemy końce i wieszamy w przewiewnym miejscu do obeschnięcia na 3 dni. Wędzimy je krócej lub dłużej, w zależności od tego, jak długo chcemy je przechowywać. Na prędkie zużycie dajemy kielbasę do gorącego dymu na godzinę, aby się nieco przypiekła, przez co zyska lepszy smak.

■ Serdelki

Na serdelki bierzemy połowę cielęciny i tyle samo nie za tłustej wieprzowiny. Mięso przepuszczamy przez maszynkę, solimy do smaku, dodajemy saletry (na 30 dag soli jedną niepełną łyżeczkę saletry), pieprzu, ziela angielskiego do smaku i trochę wody – tyle, ile wsiąknie w mięso. Napychamy do cienkich, mocnych flaków i wędzimy w mocnym dymie, aby się trochę podpiekły lub dajemy do lekkiego dymu, a następnie wrzucamy na wrzątek na 10 minut, nie gotując, gdyż przez to pękają i tracą smak. Serdelki wędzimy przez 30–40 minut.

■ Parówki

Na parówki bierzemy cielęcinę z bardzo tłustą wieprzowiną, pół na pół. Tłusta wieprzowina jest konieczna przy wyrobie parówek, bowiem to właśnie tłuszcz nadaje im soczystość. Mięso bardzo starannie wyżyłowujemy i przepuszczamy przez maszynkę 2–3 razy, dodając nieco zimnej wody. Wyrabiamy masę, aż będzie zupełnie gładka, po czym solimy i pieprzymy do smaku. Nakładamy ściśle do cienkich, najlepiej baranich flaczków, bacząc, by każda parówka miała około 11 cm długości. Obsuszamy nieco przez dzień lub dwa i dajemy do lekkiego dymu na 40 minut.

■ Biała kiełbasa smażona

1/2 kg chudej wieprzowiny wyżyłowujemy, odrzucamy błony i siekamy z 1/4 kg słoniny. Dosypujemy soli, pieprzu i majeranku do smaku. Nadziewamy we flaki wieprzowe na półtora palca grubości, zawiązujemy, obsypujemy mąką, obtaczamy w jajku i bułce tartej i smażymy do zrumienienia.

■ Kiełbasa gęsia

Oddzielamy mięso gęsie od kości, dodajemy drugie tyle wołowiny i dwa razy tyle karkówki wieprzowej. Wszystko siekamy drobno. Na 1 i 1/2 kg usiekanego mięsa dajemy

12 i 1/2 dag tłuszczu gęsiego, przepuszczonego przez maszynkę. Dodajemy soli, pieprzu, ziela angielskiego, majeranku i szczyptę saletry. Wszystko razem dokładnie mieszamy i ściśle składamy do kamionkowej beczułki. Przyciskamy deseczką albo talerzem i trzymamy w chłodzie przez dwa dni. Po upływie tego czasu napychamy we flaki. Wędzimy w zimnym dymie przez tydzień.

■ Szynka

Na 5-kilogramową szynkę przygotowujemy mieszankę z 1/4 kg soli, 1 łyżeczki saletry, 1/3 łyżeczki pieprzu mielonego, 1 łyżeczki miążko utłuczonego ziela angielskiego, 10 pokruszonych listków laurowych. Nacieramy tym szynkę dokładnie, aż się całość wetrze. Jeśli szynka jest z kością, robimy obok niej głęboką dziurę (np. trzonkiem drewnianej łyżki) i wysypujemy tam sól. Następnie wkładamy szynkę do kamionkowego naczynia, przyciskamy ją drewnianą deseczką dociążoną jakimś ciężarem (np. kamieniem). Garnek zakrywamy gęstym płótnem. Po dwóch dniach wlewamy do garnka 1/2 litra przestudzonej wody, w której rozpuszczamy garść soli kuchennej. Szynkę codziennie przewracamy w garnku. Powinna w nim leżeć 4, a nawet 5 tygodni. Po upływie tego czasu możemy szynkę wędzić.

Wędzenie kielbas i wędlin

Czynność ta, bardzo prosta w przypadku posiadania małej domowej wędzarni, może dla mieszkańców miast i miasteczek stanowić problem – szczególnie tych mieszkających w kamienicach. Jest jednak i na to sposób. Chcąc nadać mięsiwu smak i częściowe właściwości wędlin wędzonych, bierzemy 40 dag lśniących czarnych sadzy, które osadzają się w dolnej części komina, odprowadzającego dym z pieca czy kominka opalanego drewnem. Gotujemy sadzę w 8 litrach wody tak długo, aż woda odparuje do połowy, następnie starannie odcedzamy płyn i do oczyszczonego dodajemy 2 do 3 garści soli kuchennej.

W otrzymanym w ten sposób wywarze zanurzamy i moczymy:

- cienkie kielbaski i parówki – 15–20 minut,
- grubsze (kielbasa zwykła) – 30–35 minut,

- grube (kielbasa krakowska) – 45–60 minut,
- słoninę, stosownie do grubości od 6 do 8 godzin,
- szynki i polędwice stosownie do wielkości – 12 do 16 godzin.

Wkładanie mięsiwa w wyciąg sadzowy możemy przeprowadzić dopiero w kilka dni po sprawieniu. Przygotowane do wędzenia kielbasy i wędliny muszą wcześniej dobrze obeschnąć, wisząc w przewiewnym miejscu. Po zakończeniu namaczania ponownie rozwieszamy wędliny i pozwalamy im dobrze obeschnąć. Smak w ten sposób nawędzanych kielbas i szynek jest nawet przyjemniejszy od smaku wędlin wędzonych tradycyjnie, jednakże przechowując je przez czas dłuższy, musimy bacznie sprawdzać co kilka dni, czy nie zaczynają się psuć. Wędliny nawędzane w wyciągu sadzowym przechowujemy w chłodnych i przewiewnych miejscach, najlepiej wiszące w muślinowych woreczkach. Wiszące nie powinny się ze sobą stykać.

W I N A D O M O W E

K l a r o w a n i e w i n a

W pełni udane wino domowe powinno mieć kryształową przejrzystość i piękną barwę. Zmętniałe wino nie tylko wygląda nieapetycznie, ale także gorzej smakuje – stąd też zalecana dbałość o to, aby nie wstrząsać butelkami starego wina, by nie poruszyć zebranego na ich dnie osadu.

Jeśli nasze wino nie sklarowało się przez okres 6 miesięcy samoczynnie od chwili zakończenia fermentacji, wówczas możemy sklarować je sztucznie. Zanim jednak przystąpimy do tej czynności, musimy poddać je próbie, czy jest już dojrzałe do sklarowania i czy na pewno ten proces nie zajdzie sam. W tym celu odlewamy wino z gąsiora do dwóch butelek. Jedną napełniamy całą i korkujemy – posłuży nam ona do porównania. Drugą butelkę napełniamy tylko do połowy. Nie korkujemy jej dokładnie i przez okres trzech, czterech dni często otwieramy ją całkowicie, a po ponownym zakorkowaniu wstrząsamy energicznie. Jeśli po upływie kilku dni zauważymy, że przejrzystość wina w drugiej butelce zmalała w stosunku do przejrzystości wina w butelce próbnej, oznacza to, że na klarowanie wina jest jeszcze zbyt

wcześniej. Jeśli jednak wino wygląda identycznie w obu butelkach, a przejrzystość jego nie jest doskonała, musimy sklarować całość samodzielnie.

Zasada klarowania wina polega na tym, że żelatyna, białko z jajka kurzego, mleko dodane do wina, łączą się z garbnikiem i opadają na dno naczynia, zabierając ze sobą drobinki owoców, powodujące zmętnienie. Jeśli stosunek białka do garbnika w winie jest wystarczający, proces ten zachodzi w winie samoistnie. Jeśli natomiast białka w winie znajduje się nadmiar, musimy dodać do niego taninę zawierającą duży procent garbnika, nieco wina z tarniny, jarzębiny albo dzikich gruszek.

W bardzo chłodnych pomieszczeniach często zdarza się, że białko pod wpływem niskiej temperatury wydziela się z wina i powoduje jego zmętnienie. Należy wówczas wino po prostu przefiltrować i żadne skomplikowane zabiegi nie będą potrzebne.

Jeśli jednak zmętnienie nie jest spowodowane temperaturą, przystępujemy do klarowania. W celu przeprowadzenia klarowania wina w większych ilościach musimy najpierw sprawdzić cały proces na próbkach, które wskażą nam, ile i jakiego środka najlepiej użyć do danego wina. W tym celu potrzebne nam będą trzy butelki z niebarwionego szkła, do których zlewamy trzy próbki wina w różnych objętościach.

Do pierwszej dodajemy 50 kropli taniny na pół litra wina. Tanina musi być najpierw rozpuszczona w wodzie – możemy także użyć nieco wina z tarniny, jarzębiny albo dzikich gruszek – każde z tych win zawiera duży procent naturalnej taniny.

Do drugiej butelki dodajemy żelatynę. 1 g żelatyny rozpuszczamy najpierw w 1/2 szklanki gotującej się wody i z tego roztworu dodajemy 100 kropli na pół litra wina.

Do trzeciej butelki dodajemy zarówno taninę, jak i żelatynę.

Butelki oznaczamy, aby się nam nie pomyliły, korkujemy i po upływie doby sprawdzamy stopień sklarowania każdej z nich. W zależności od tego, która z próbek będzie najbardziej przejrzysta, wybieramy odpowiedni środek w odpowiednich proporcjach i dodajemy do całego zapasu wina. Jeżeli na przykład wino wykaże brak garbnika, dodajemy go wówczas w postaci taniny lub wina z dużą jej zawartością, w stosunku 1–2 g taniny na 10 l wina.

Do wina białego używamy najwyżej 2 g żelatyny na 25 l wina. Przy winie białym należy żelatynę rozpuścić w 1 szklance gotującej się wody, roztwór przestudzić, wymieszać najpierw z 1/2 l wina i dopiero potem wlać do gąsiora, mieszając dokładnie.

Białko kurzego jajka nadaje się doskonale do klarowania win czerwonych. Na 25 l wina bierzemy białko z jednego jajka. Ubijamy je na sztywną pianę, mieszamy z 1/3 szklanki wina i wlewamy, mieszając ciągle do pozostałej ilości wina.

Mleko do klarowania musi być świeże, chude i surowe. 2/3 szklanki mleka wystarczy do sklarowania 10 l wina. Wlewamy mleko do wina, mieszając i odstawiamy gąsior do czasu, aż drobinki mleka opadną na dno naczynia, zbierając zanieczyszczenia.

■ Wino z berberysu



4 kg berberysu

3 litry wody

2 kg cukru



drożdże winne (opcjonalnie – zamiennie z miodem)

Owoce berberysu nadają się do produkcji win ciężkich. Zbieramy je dopiero po przemarznieniu. Cztery kilogramy zgniecionego berberysu zalewamy trzema litrami wrzącej wody. Po ostudzeniu dodajemy jeden kilogram cukru oraz drożdże. Na drugi dzień sok odcedzamy, dodajemy drugi kilogram cukru w syropie (rozpuszczony w gorącej wodzie i przestudzony) i uzupełniamy wodą do pełnej objętości gąsiora dziesięcilitrowego. Zatykamy rurką fermentacyjną.

■ Wino z chabrów



20 dag płatków chabrów

3 litry wrzącej wody

2 kg cukru

30 g kwasku cytrynowego



drożdże winne (opcjonalnie – zamiennie z miodem)

Płatki chabrów zalewamy wrzątkiem, dodajemy cukier i kwasek. Po ostudzeniu wysypujemy drożdże. Odstawiamy gąsior na cztery dni. Odcedzamy i poddajemy zwykłej fermentacji.

■ Wino z czarnych jagód



5 kg jagód
3 litry wody
2 kg cukru



10 g kwasku cytrynowego
drożdże winne (opcjonalnie - zamiennie z miodem)

Owoce czarnej jagody nadają się do wina doskonale – nawet do oryginalnych francuskich win Bordeaux dodają soku z czarnych jagód. Jagody do przerobu muszą być dojrzałe, lecz nie przejrziałe, ponieważ wtedy trudniej fermentują.

Jagody wygotowujemy w 3 litrach wody. Po ostudzeniu przelewamy do gąsiora (10 l). Wsypujemy dwa kilogramy cukru, kwasek cytrynowy oraz drożdże. Gąsior zatykamy czopkiem z waty, a po czterech dniach dopełniamy przegotowaną, letnią wodą i zatykamy rurką fermentacyjną. Po ustaniu fermentacji spuszczaamy wino do czystych, wyparzonych, suchych butelek.

■ Wino z czarnych porzeczek

3 kg czarnych porzeczek
3 litry wody
1 i 1/2 kg cukru
2 g drożdży

Surowe czarne porzeczki nie mają wielu amatorów ze względu na ich mdły smak i charakterystyczny zapach. Za to jak żadne inne owoce nadają się na wino. Wino z czarnych porzeczek możemy robić na soku lub na miazdze. Sok jest trudny do oddzielenia, łatwiej jest więc posłużyć się miazgą. Porzeczki przepłukujemy w wodzie, obieramy z szypulek i wsypujemy do drewnianego lub kamionkowego naczynia. Rozgniatamy je dokładnie tłuczkiem drewnianym. Możemy także przepuścić porzeczki przez umytą starannie i wyparzoną maszynkę do mięsa. Na każdy kilogram porzeczek dajemy 1 litr wody i pół kilo cukru. Cukier zagotowujemy

w wodzie, a gdy syrop ostygnie, zalewamy nim miążgę porzeczkową, mieszamy i całość przelewamy do 5-litrowego gąsiora. W kilku łyżkach mieszanki rozrabiamy starannie zwykłe drożdże (na 5 litrów płynu bierzemy 2 gramy). Dodajemy drożdże i zatykamy gąsior rurką fermentacyjną. Stawiamy w ciepłym miejscu. Po upływie 7–10 dni dopełniamy gąsior letnią przegotowaną uprzednio wodą i stawiamy w chłodniejszym miejscu. Po następnych pięciu dniach przedzamy wino, odrzucając miążgę. Przelewamy płyn do mniejszego gąsiora, tak aby był wypełniony w całości. Zatykamy rurką fermentacyjną. Po roku wino spuszczaamy do butelek, jednak przez ten czas dwu- lub trzykrotnie przelewamy ostrożnie wino węzłem gumowym z jednego gąsiora do drugiego, odrzucając osad, który utworzy się na dnie.

Podane proporcje dotyczą mniejszej ilości wina. Możemy je zwiększać, biorąc zawsze na 1 kg miążgi 1 litr wody i 1/2 kg cukru, a 1 gram drożdży na 2 i 1/2 litra wina.

■ Wino z jabłek



6–7 kg słodkich jabłek lub 4–5 kg kwaskowych

6 litrów wrzątku

2 kg cukru



drożdże winne (opcjonalnie)

Do produkcji wina jabłkowego używajmy jabłek opadłych lub niedojrzałych, bo ich uroda czy wysoka jakość nie mają znaczenia, a znacznie mogłyby podnieść koszt produkcji wina. Letnie, wczesnie dojrzewające jabłka, słodkawe, najmniej są przydatne na wino z powodu braku garbnika. Miąższ tych jabłek jest kleisty, czyści się dość trudno i wolno fermentuje. Do produkcji wina domowego z jabłek najlepsze są gatunki zimowe, kwaskowe, twarde i pełne, wszystkie gatunki jabłek rajskich, a nawet leśnych.

Jabłka myjemy starannie, kroimy na kawałki i zalewamy 6 litrami wrzącej wody. Przykrywamy, a po ostudzeniu dodajemy 1 kg cukru i drożdże. Po upływie doby odcedzamy i wyściskamy miąższ jabłek, a cały płyn zlewamy do 10-litrowego gąsiora. Zatykamy go watą, a po upływie dwóch dni dosypujemy jeszcze 1 kg cukru i uzupełniamy gąsior letnią wodą do pełna. Jeśli owoce są za mało kwaśne, dodajemy około 5 g kwasu cytrynowego.

Dodatek drożdży znacząco przyspiesza proces fermentacji. Jeśli jednak mamy kłopoty z nabyciem drożdży winnych, które są bardziej od piekarskich odporne na działanie garbnika, możemy z nich zrezygnować, dodając w ich miejsce od 1/2 do 1 całej szklanki miodu.

■ Wino z jałowca



4 kg jagód jałowca
4 litry wrzącej wody
2 kg cukru



20 g kwasku cytrynowego
drożdże winne (opcjonalnie - zamiennie z miodem)

Z jagód jałowca wyrabia się przeważnie wódki, ale jeśli ktoś jest amatorem charakterystycznego smaku tej jagody, może z powodzeniem zrobić z jałowca wino.

Cztery kilogramy jagód jałowca zalewamy czterema litrami wrzącej wody. Po ostudzeniu dodajemy drożdże. Po czterdziestu ośmiu godzinach odsączamy, wsypujemy dwa kilogramy cukru, kwasek cytrynowy i dopełniamy gąsior wodą do dziesięciu litrów.

■ Wino z porzeczek



1 i 1/2 litra soku wyciśniętego z czerwonych porzeczek
1 litr przegotowanej letniej wody
2 kg i 20 g cukru



drożdże winne (opcjonalnie - zamiennie z miodem)

Porzeczkę myjemy, obieramy z szypułek i wyciskamy z nich sok, rozgniatając na miazgę i przecedzając przez płótno. Dodajemy do soku 20 g cukru, drożdże, a po upływie doby ochłodzony syrop z dwóch kilogramów cukru rozpuszczonych z jednym litrem wody. Uzupełniamy gąsior wodą do pięciu litrów, zatykamy rurką fermentacyjną i odstawiamy do fermentacji.

■ Wino z porzeczek błyskawiczne na miodzie



25 dag miodu

1 litr soku z porzeczek

15 litrów wody

1 kg cukru na każde 8 litrów wina

Miód rozpuszczamy w wodzie i pozostawiamy płyn do wyklarowania. Odlewamy czysty roztwór, pozostawiając osad na dnie. Do odlanej wody miodowej dodajemy jeden litr soku wyciśniętego ze świeżych jagód porzeczkowych i zostawiamy do fermentacji na jedną dobę. Po upływie tego czasu dodajemy na każde osiem litrów płynu 1 kg cukru, mieszamy i zostawiamy do sklarowania lub ewentualnie przesączamy przez kilkakrotnie złożone gęste płótno. Po przesączeniu lub sklarowaniu zlewamy wino do butelek. Od razu możemy je wykorzystywać, a nadmiar przechowujemy w piwnicy – z latami wciąż będzie się poprawiał jego smak, a w czwartym, piątym roku wino to z powodzeniem będzie mogło zastąpić maderę.

■ Wino z porzeczek w najprostszy sposób



3 kg porzeczek

3 kg cukru lub miodu



woda

Dojrzałe porzeczkę opłukujemy pod bieżącą wodą ostrożnie, aby ich nie porozgniatać, a następnie składamy razem z szypułkami do drewnianej dzieży, w której muszą leżeć przez osiem dni, aż rozmiękną. Codziennie należy je nieco przemieszać, aby w wierzchniej warstwie nie pokazała się pleśń. Po upływie ośmiu dni rozgniataamy porzeczkę i wyciskamy z nich sok. Sok mieszamy po połowie z letnią wodą, następnie na każdy litr soku dajemy 30 dag cukru. Mieszamy starannie i wlewamy do beczułki maksymalnie do 2/3 jej objętości. Beczułkę od razu szpuntujemy i wstrząsamy nią dla lepszego przemieszania

plynu – w pierwszym tygodniu dwa razy dziennie, w drugim tygodniu raz dziennie, a później dwa razy w tygodniu przez okres dwóch miesięcy. Po upływie roku wino zlewamy do butelek, bacząc by podczas zlewania nie zmacić wina i nie poruszyć osadu drożdżowego, który utworzy się na dnie. Gdyby ściągane wino okazało się zbyt mocne lub za mało słodkie, możemy je dosłodzić przez dodanie cukru lub miodu, ale w takim razie musimy je pozostawić jeszcze na 3–4 tygodnie w beczułce, wstrząsając nią kilkakrotnie w pierwszej połowie tego okresu.

Wyrabiane w ten sposób wino porzeczkowe ma tę zaletę, że można je zlewać do butelek wedle uznania – jeśli nawet pozostawimy zaledwie połowę objętości beczułki, możemy ją zaszpuntować i trzymać nadal, bez szkody dla wina. Im zaś będzie ono starsze, tym bardziej będzie stawało się aromatyczne i smaczne.

W identyczny sposób możemy także wyrabiać wino porzeczkowe od razu w butelkach, jeśli potrzebujemy tylko małą jego ilość. Należy tylko pamiętać, by nie zatykać butelek zbyt ściśle, gdyż w procesie fermentacji mogłyby popękać.

■ Wino z rabarbaru



- 3 kg łodyg rabarbaru
- 1 i 1/2 litra wrzącej wody
- 5 g węglanu wapnia
- 5 g kwasu cytrynowego
- drożdże winne (opcjonalnie – zamiennie z miodem)
- 2 kg cukru

Rabarbar kroimy na kawałki i zalewamy wrzątkiem. Po ostygnięciu wygniatamy, dodajemy węglan wapnia (calcium carb.). Po upływie doby ściągamy z osadu, dodajemy kwas cytrynowy, jedną łyżeczkę cukru i gotujemy. Po ochłodzeniu dodajemy drożdże, a po upływie kolejnej doby dwa kilogramy cukru rozpuszczone w 1 litrze wody. Uzupełniamy gąsior letnią wodą do pięciu litrów.

■ Wino z wiśni



5 kg wiśni

6 litrów wrzącej wody

1 i 1/2 kg cukru



drożdże winne (opcjonalnie – zamiennie z miodem)

Jagody wiśni myjemy dokładnie i razem z pestkami zalewamy pięcioma litrami wrzątku. Po ochłodzeniu dodajemy drożdże, a po upływie doby półtora kilograma cukru. Zostawiamy na kolejną dobę, a następnie zlewamy sok i wygniatamy wiśnie. Do wygniecionych wiśni dolewamy jeden litr wrzącej wody. Po pięciu–sześciu godzinach wygniatamy kolejny raz i przelewamy oba soki do dziesięciolitrowego gąsiora. Uzupełniamy przegotowaną letnią wodą do objętości dziesięciu litrów i odstawiamy do fermentacji. Przy stałej pokojowej temperaturze otoczenia fermentacja powinna zakończyć się po dwóch tygodniach. Ściągamy wtedy z osadu. Po kolejnych ośmiu–piętnastu dniach wino powinno znakomicie się wyklarować.

■ Wino z winogron



4 kg białych winogron

1 kg i 1 szklanka cukru

3 dag drożdży winnych (opcjonalnie – zamiennie z miodem)

Winogrona płuczemy i obieramy z szypulek. Przekładamy je do dużej miski, zasypujemy je szklanką cukru i zalewamy 2 litrami wrzątku, jeśli jeszcze niedojrzałe, a jeśli dojrzałe 1 litrem. Kiedy woda ostygnie, dodajemy drożdże (najlepiej winne). Po upływie doby dolewamy jeszcze gorący syrop z 1 kilograma cukru rozpuszczonego w 1 litrze wody. Po upływie kolejnej doby odcedzamy płyn, wygniatamy winogrona i zlewamy do gąsiora o pojemności 5 litrów. Uzupełniamy wodą do pełnej objętości i odstawiamy do fermentacji, zatkawszy gąsior rurką fermentacyjną.

■ Wino z ciemnych winogron



4 kg niebieskich winogron

1 kg cukru

3 dag drożdży winnych (opcjonalnie - zamiennie z miodem)

Jeśli niebieskie winogrona są jeszcze niedojrzałe, postępujemy z nimi jak w przypadku winogron białych. Jeśli są już dojrzałe, postępujemy podobnie, przy czym z odcedzeniem i wygnieciem winogron czekamy nie jedną dobę, a całe 14 dni. Reszta tak samo.

GARŚĆ PORAD PRAKTYCZNYCH, czyli jak żyć?

Pośród teczek z przepisami kulinarnymi mojej babci znalazłem także skoroszyt zatytułowany „Porady domowe”. Większość pomysłów, które zawiera, dawno się zdezaktualizowała, ale spora część może być nadal przydatna – szczególnie w sytuacji, w której nie mamy dostępu do nowoczesnych detergentów

i punktów usługowych. Poniżej zamieszczam garść takich, które – choć wywołują rozbawienie – mogą okazać się pomocne. Szczególnie polecam przepis na tępienie gryzoni – jeśli ktoś z Państwa zdecydowałby się zastosować go w praktyce, będę wdzięczny za pisemną relację z przebiegu i efektów działań.

- W koszyku chlebowym należy umieścić starannie obrany ziemniak. Chleb pozostanie świeży przez dłuższy czas.
- Aby łatwo oczyścić srebrne i posrebrzane przedmioty (naczynia, sztuce, biżuterię), należy do miski włożyć arkusz folii aluminiowej, nasypać na niego garść soli kuchennej, zalać wodą i umieścić przedmioty tak, aby były całkowicie zanurzone. Po kilkunastu minutach ciemny nalot i przebarwienia znikną bez czyszczenia. Po wyjęciu z wody należy przedmiot dokładnie wyplukać pod bieżącą wodą, osuszyć i wypolerować miękką szmatką.
- Obrazów olejnych nie należy nigdy myć wodą z detergentem, bowiem niszczy to farby i powoduje utratę koloru. Mniej cenne prace można przykryć zwilżonym płótnem i pozostawić na tak długo, aż brud odmoknie. Obraz po wyschnięciu należy przetrzeć lekko płóciennym gałgankiem, zwilżonym w oleju lnianym. Dobrze działa też woda z rozpuszczonym boraksem. Czyszczenia obrazów cennych, starych i bardzo zanieczyszczonych nie należy się w ogóle podejmować samemu – najlepiej powierzyć je rękóm wykwalifikowanego konserwatora.

- Z doniczek usuwa się pasożyty przez dodanie do wody do podlewania 1/3 części octu. Innym sposobem jest podlewanie wodą, w której przez kilka dni moczyły się liście włoskiego orzecha lub zwykłe kominowe sadze – wszystkie pasożyty wkrótce wychodzą na powierzchnię, łatwo można więc zebrać je i zniszczyć.
- Plamy na tkaninach wełnianych z wódek kolorowych usuwa się poprzez natarcie wódką czystą. Pozostałości plamy usunąć można za pomocą 3% wody utlenionej z odrobiną amoniaku, ale należy postępować bardzo ostrożnie, szczególnie w przypadku tkanin kolorowych – najlepiej jest uprzednio wypróbować działanie mikstury na mniej widocznym skrawku.
- Plamy z wina, soku owocowego, trawy, kwiatów i innych barwników pochodzenia roślinnego najlepiej jest wywabić ciepłym mlekiem, spirytusem lub rozcieńczonym octem, przy czym pamiętać należy, aby przed przystąpieniem do czyszczenia wypróbować działanie środka na jakimś mniej widocznym fragmencie materiału.
- Zastarzałe, zaschnięte plamy z kawy na obrusach bądź ubraniu wpierw rozmiękczymy olejem terpentynowym, a następnie nacieramy mieszaniną z jednego żółtka i gliceryny. Zmywamy gorącą wodą i jeszcze wilgotne przeprasowujemy z lewej strony.
- Plamy z wina czerwonego na białych obrusach, bluzkach etc. posypuje się solą, a następnie pierze. Innym sposobem jest użycie soku z cytryny albo gotującej się wody, którą należy lać cienkim strumyczkiem na plamę, rozpiąwszy uprzednio tkaninę nad miską czy zlewem.
- Tłuste plamy na jedwabiu najlepiej usuwać eterem. Jeśli plama jest na rękawie, pamiętajmy, aby wsunąć w rękaw kawałek płótna czy ręcznik, aby czyszcząc jedną plamę, nie zrobić zacieku po drugiej stronie rękawa.
- Plamy z tłuszczu, czekolady znikną po natarciu materiału miłąką solą zwilżoną czystą benzyną (masa powinna być niemal sucha). Inny sposób to nasypanie na plamy talku, prasowanie ich następnie przez bibułę i wytarcie na końcu chlebem.

- Plamy z atramentu na ubraniach czy obrusach znikną, jeśli wymoczy się je w mleku przez parę godzin, a następnie upierze. Można także plamy z atramentu usuwać zwilżając je spirytusem, posypując następnie kryształkami kwasu winnego. Następnie zaplamione miejsce splukujemy wodą i suszymy.
- Plamy ze stearyny na obrusach usuwamy przez zmycie wtopionych resztek spirytusem. Drugi sposób, to prasowanie obrusa włożonego między dwie bibuły gorącym żelazkiem.
- Chcąc usunąć połysk z wyswieconych miejsc wełnianych ubrań, należy przetrzeć te miejsca mieszaniną z jednego litra miękkiej wody, 5 dag soli kuchennej i 5 dag amoniaku. Przeprasować natarte miejsce po lewej stronie lub tylko rozciągnąć nieco na desce do prasowania, przypinając szpilkami i zostawić do wyschnięcia.
- Aby przywrócić zmatowiałej politurze na meblach blask, należy wcierać w nią płyn z czerwonego wina zmieszanego pół na pół z oliwą z oliwek. W płynie tym maczamy kawałek bawełnianej szmatki, a następnie mocno wcieramy miksturę w powierzchnię mebla kolistymi ruchami. Po dokładnym wtraciu płynu w politurę polerujemy ją suchym kawałkiem waty lub bawełną.
- Czyszczenie plam na politurze meblowej. Na plamę kładziemy kompres ze zwilżonego popiołu papierosowego, a po upływie kilku godzin polerujemy te miejsca kawałkiem korka od wina, opalonym nad ogniem. Następnie przemywamy czyste już miejsce zimną wodą, osuszamy skórką zamszową i polerujemy flanelą skropioną naftą.
- Białe plamy po wodzie i kółka od mokrych i gorących szklanek na meblach znikają całkowicie po wyczyszczeniu danego miejsca naftą.
- Plamy smoły i dziegciu wywabia się smarując zaplamione miejsce świeżym masłem, lecz ten sposób można stosować jedynie przy takich tkaninach, z których potem łatwo da się usunąć tłustą plamę. Przy innych materiałach plamy smołowe wywabia się spirytusem

w największym możliwym stężeniu. Z bawełny bieliźnianej plamy smoły usuwa się zasypując je solą szczawikową.

- Aby oczyścić mocno zakurzoną figurę lub popiersie gipsowe gotujemy gęsty krochmal z mąki ziemniaczanej i wody. Grubo nakładamy krochmal pędzlem na figurę, następnie stawiamy ją w ciepłym przewiewnym miejscu. Gdy krochmal wyschnie – popęka i odpadnie razem z brudem.

- Miedziane i mosiężne przedmioty najlepiej czyści się miątko utłuczoną cegłą lub popiołem.

- Aby otrzymać lód, nie posiadając lodówki i zamrażarki latem. Bieremy 7 części kwasu siarkowego, 5 części wody, 2 kg soli glauberskiej na każde półtora kilograma mieszanki. Mieszamy wodę ostrożnie z kwasem, dodawanym po trochu, albowiem łączeniu się płynów towarzyszy silna reakcja chemiczna, powodująca kipienie i ogrzewanie się cieczy. Gdy proces chemiczny ustanie, a mieszanina ostygnie, wlewamy jej 1 i 1/2 kg do niedużej drewnianej skrzyni i dosypujemy niezwłocznie 2 kg miątko sproszkowanej soli glauberskiej. Natychmiast wstawiamy w skrzynię otwarte od góry pojemniki metalowe (puszki o maksymalnych wymiarach 21 cm na 30 cm na 16 cm) z substancją przeznaczoną do zamrożenia (woda, lody etc.), zachowując niewielką wolną przestrzeń między pojemnikami a ściankami skrzyni (minimum grubości palca). Oziębianie się cieczy następuje bardzo szybko – już po upływie 10 minut zamrażana substancja zaczyna się ścinać i przymarzać do ścianek puszek – dobrze jest ją zatem co kilka chwil mieszać. W ciągu 45 minut substancja powinna zmienić się w lód, gdyby to nie nastąpiło, musimy skrzynię ponownie napełnić mieszaniną kwasu, wody i soli. Całą czynność dobrze jest przeprowadzać w miejscu maksymalnie chłodnym, np. w piwnicy.

- Aby zapobiec przywieraniu żelazka podczas prasowania krochmalonej bielizny, wystarczy dodać do krochmalu dwie lub trzy łyżki gęstej piany mydlanej.

- Aby pozbyć się z domu mrówek, wystarczy posmarować szczeliny, przez które przechodzą i miejsca gdzie jest ich najwięcej octem lub esencją octową, gdyż obu tych płynów mrówki

nie znoszą. Skutecznym środkiem przeciw mrówkom jest także wystawienie płaskich naczyń z formaliną, której zapach jest im także wstrętny.

- Jak pozbyć się korników z mebli:

1. W otworki korników wpuszczamy strzykawką z igłą po kropli formaliny – metoda gwarantowana, choć czasochłonna.

2. Roztworem z 1 części naftaliny i 12 części benzyny smarujemy meble po nielakierowanej stronie, tam gdzie najwięcej śladów robactwa.

- Okrutna i drastyczna, acz prosta, tania i stuprocentowo skuteczna metoda wyępienia gryzoni domowych. Jeśli zdarzy się nam plaga myszy polnych, a nawet szczurów w obejściu i domostwie, z którą nijak nie możemy sobie poradzić tradycyjnymi pułapkami i łownym kotem, należy nabyć w składzie drogeryjnym kilka kawałków prawdziwej gąbki morskiej. Gąbkę tę tniemy na małe kawałeczki, które następnie zasmażamy na patelni w dużej ilości smalcu i z dodatkiem soli kuchennej. Do tego celu możemy użyć smalec poorestniej jakości lub też nieco zjełczały i niezdatny do użycia w celach spożywczych dla domowników. Zasmażone kawałeczki gąbki rozkładamy w pobliżu nor gryzoni, a obok ustawiamy bardzo wiele spodeczków i miseczek z czystą wodą. Zwabione zapachem smalcu myszy zaczną zjadać gąbki. Sól w nich zawarta wywoła u nich ogromne pragnienie, które czym prędzej będą próbowały ugasić wodą. Pod wpływem wody gąbki zaczną puchnąć w ich żołądkach, aż w końcu wszystkie myszy z hukiem popękają.

- Niezawodny środek na pozbycie się szczurów z domu i budynków gospodarczych: należy nazbierać sporo dziko rosnącej dziewanny, bacząc, by wrywać ją razem z korzeniami, i porzucić w miejscach, w których szczury najczęściej bywają. Po paru dniach je opuszczą. Podobny efekt da rozrzucenie wiązek suchej ruty.

- Sztuczna kąpiel morska:

Oddaleni od mórz i nie mający możliwości lub sposobności odbywania dalekich wędrówek mogą w potrzebie urządzić sobie w miejscu sztuczne kąpiele morskie. W tym celu przygotowuje

się mieszaninę: na 400 części soli kuchennej bierzemy 100 części soli gorzkiej, 20 części chlorku wapnia, 1 część jodku potasu i 1/2 części bromku potasu. Mieszaninę tę rozpuszcza się w wannie miękkiej wody i kąpie jak zazwyczaj.

- Aby kwiaty cięte zachować w świeżości, do 1 litra wody należy dodać 1 płaską łyżkę kamfory. W tej mieszance zanurzamy łodygi kwiatów, niezbyt mocno związane. Aby zachować cięte kwiaty w świeżości podczas podróży, należy wziąć świeży zielony ogórek, odciąć jeden z jego końców, wydrążyć miąższ i w tak przygotowaną tubę włożyć łodygi bukietu. Pozostanie świeży przez cały dzień.

- Aby przywrócić świeżość zwiędłym kwiatom ciętym:

Większość kwiatów ciętych przetrzymywana w wodzie wędnie po kilku dniach. Przy życiu utrzymają się dłużej, jeśli będzie zmieniało się wodę na świeżą raz dziennie, szczególnie jeśli doda się do nowej szczyptę saletry. Można jednak ożywić i całkiem zwiędnięte kwiaty wstawiając je do gorącej wody tak, by przykryła przynajmniej w 1/3 dolną część łodyg. Pozostawiamy tak rośliny, a gdy woda ostygnie, kwiaty zwykle odzyskują świeży wygląd. Należy je wtedy wyjąć, obciąć 2–3 centymetry końców łodyg i wstawić w nową, zimną wodę. Tylko bardzo delikatne kwiaty, szczególnie jasnego zabarwienia, nie dają się w ten sposób całkowicie odświeżyć – kwiaty ciemne, o mięsistych płatkach wyglądają jak dopiero co zerwane.

- Aby zahartować szklane naczynia kuchenne, należy je obwiązać każde z osobna ścierką, zanurzyć w rondlu wypełnionym zimną, mocno osoloną wodą i postawić na gazie. Gdy woda się zagotuje, odstawiamy rondel z ognia i po całkowitym wystudzeniu wyjmujemy naczynia.

- Przepis na wyborne pachnidło domowe:

Wziąć w równych ilościach cząbrku, szaławii, ruty, mięty, bazylii, melisy, kwiatu róży i lawendy. Obrąć liście i kwiaty, przesuszyć wszystko na zacienionym stole i zmieszać. Następnie wziąć po garstce goździków, cynamonu, ziela angielskiego, piżma i soli kuchennej 1 szklanekę, wymieszać dokładnie i składać do słoja naprzemian centymetrową warstwę ziół i soli z przyprawami, ugniatając dokładnie. Słój zamknąć i odstawić na osiem dni. Po tym czasie wszystko

wysypać na stolnicę, wymieszać, a jeśliby mieszanina była zbyt sucha, dodać jeszcze soli dla nadania wilgoci. Wymieszane pachnidło składamy ponownie do słoja i zamykamy szczelnie. Chcąc napełnić przyjemnym zapachem pokoje wystarczy naczynie otworzyć i postawić w pokoju na kilka godzin. Można też nałożyć po kilka łyżek mieszaniny do bawełnianych woreczków, zawiązać je szczelnie i ułożyć w szafach dla nadania miłej woni bieliźnie i ubraniom.

- **Piękna ozdoba pokojowa:**

Nabyć w składzie drogeryjnym prawdziwą gąbkę. Namoczyć ją we wrzącej wodzie aż do zupełnego nasycenia, a następnie wycisnąć tak, by pozostała na wpółwilgotna. W jej pory wciskać nasiona prosa, koniczyny, ryżu, owsa i inne, na które najdzie nas ochota. Tak spreparowaną gąbkę zawiesić na sznurku w oknie wychodzącym na południe i codziennie skrapiać wodą. Wkrótce nasiona wypuszczą delikatne listki, szybko porastające i zwisające ku dołowi, tworząc sploty żywo zielonej barwy. Regularnie skrapiana wodą ozdoba daje się utrzymywać przez długi czas i przedstawia się jeszcze piękniej, gdy zakwitnie koniczyna.

- **Pranie ubrań i bielizny w kartoflach:**

Umyte ziemniaki utrzeć na tarce, masę przemieszać i nacierać nią tak jak mydłem sztukę odzieży przeznaczoną do prania. Zaraz splukać zimną wodą. Prane tym sposobem tkaniny stają się sztywniejsze i nabierają pozoru nowości.

- **Pranie ubrań i bielizny w otrębach:**

Pszenne otręby zaparzyć wrzątkiem i utrzeć łopatką drewnianą, aż masa zbieleje. Papką nacierać przeznaczoną do prania rzecz, zamaczając ją w małej ilości ciepłej wody. Potem przepłukać ubranie w zimnej wodzie i nie wyciskając strzepnąć, a następnie powiesić by przeschnęło. Najlepiej jest prać tym sposobem rzeczy wełniane.

- **Aby przywrócić smak przemarzniętym owocom, jarzynom i jajkom:**

We Francji radzą, by w takich przypadkach wziąć naczynie pojemne, wypełnić je wodą i rozpuścić w niej jedną lub dwie garście soli kuchennej. W mieszaninie tej układać każdą przemarzniętą owoc, jarzynę i jajka, a po niedługim czasie odzyskają naturalny wygląd i smak.