

KOCIOL

DOLNOŚLĄSKI MAGAZYN KULINARNY

BOHATEROWIE NUMERU:
KAPUSTA I MIÓD

KISZONKI Z GOSPADARSTWA SZNAJDERÓW
IMPREZA W STYLU PRL
WYWIAD Z PIOTREM APANELEM



NUMER 14
ZIMA 2016/2017



Hu hu ha, hu hu ha, nasza zima zła. A my się zimy nie boimy... ponieważ świetnie się do niej przygotowaliśmy! Witamy ją więc z szeroko otwartymi ramionami i masą sprawdzonych przepisów.

Na bohaterkę tego sezonu wybraliśmy królową polskich pól – kapustę. Do pary dobraliśmy jej miód, który wielbimy przez cały rok, a zimą sięgamy po niego niemalże codziennie. Kilkanaście pomysłów na dania z naszymi bohaterami znajdziecie na stronach 10–55.

Jak zawsze mamy też chwytającą za serce opowieść przesiedleńczą oraz garść pysznych, dolnośląskich dań. Sprawdźcie, jakie przepisy tym razem odświeżyliśmy.

Przy okazji tworzenia tego numeru zajrzeliśmy również do Państwa Sznajderów, którzy znani są w całym regionie z kiszzonek. Kiszą kapustę, ogórki, buraczki, a nawet kalafiora! Zakochaliśmy się w tych produktach i na ich bazie przygotowaliśmy kilka propozycji, które znajdziecie na stronach 90–93. Pssst... kiszona kapusta wskoczyła też do naszego dania z kotła.

Nie bylibyśmy sobą, gdybyśmy nie przepytali sławy ze świata kulinariów. Zapraszamy więc na wywiad z Piotrkim Apanelem, szefem kuchni Ovo Bar & Restaurant w 5-gwiazdkowym Double Tree by Hilton Wrocław.

Na zakończenie porywamy Was na karnawałową prywatkę w klimacie PRL. Na stronach 70–85 wspomnicie razem z nami klimat i smaki minionych lat.

*Redaktor naczelna
Katarzyna Sieradz*

SPIIS TREŚCI

4	AUTORZY	56	KTO MIÓD ŁYKA, JAK KOŃ BRYKA artykuł o miodzie
7	ALFABETYCZNY SPIS PRZEPISÓW	60	KUCHNIA DOLNOŚLĄSKA
8	BIGOS danie z kotła	70	SYLWESTER W STYLU PRL
10	DANIA Z KAPUSTĄ	86	SAMO ZDROWIE – KISZONKI SZNAJDERÓW reportaż z gospodarstwa Państwa Sznajderów
30	GŁOWA PEŁNA ZDROWIA artykuł o kapuście	94	CAŁE ŻYCIE SIĘ UCZYMY, ALE NIGDY NIE BĘDZIEMY MISTRZAMI W TYM, CO ROBIMY wywiad z Piotrem Apanelem
34	DANIA Z MIODEM	100	KALENDARIUM

Sesja okładkowa: Monika Szeffler
Zdjęcia dodatkowe: Katarzyna Sieradz, Monika Szeffler

REDAKCJA



Katarzyna Sieradz
redaktor naczelna

gotujzkasia.pl



Laura Chołodecka
redaktor numeru
cafebabilon.pl



Żaneta Hajnowska
skład

cupcakefactory.pl



Olga Płaza
PR & social media

olgaplaza.pl



Martyna Sobka

smakiempisany.pl



Małgorzata Zabokrzycka
postprodukcja zdjęć

trawkacytrynowa.pl



Joanna Bilska
korekta

ogrodniczaobsesja.blogspot.pl



Joanna Komorowska
skład

apetyt-na-kuchnie.pl



Dominik Sieradz
wsparcie techniczne

gotujzkasia.pl



Katarzyna Stochmiałek
korekta tekstu



Kinga Górską
PR

mojebistro.pl

MIESZAJĄ



Joanna Aniszczyk
ilovetoeat.pl



Olimpia Davies
pomyslowepieczenie.
blogspot.com



Rafał Komorowski
apetyt-na-kuchnie.pl



Agata Kubica
agatagotuje.pl



Łukasz Majchrowski
food².pl



Monika Pazdej
zchatynakoncuwsi.
blogspot.com



Łucja Serafin
fabrykakulinarnychinspiracji.
blogspot.com



Sabina Skalska
trzyswinki.blogspot.com



Monika Szeffler
przezogrodek.pl

Wydawca: Stowarzyszenie KOCIOŁ

www.magazynkociol.pl

kontakt@magazynkociol.pl

www.facebook.com/MagazynKociol

www.instagram.com/magazynkociol



LEGENDA:



DANIE WEGETARIAŃSKIE



DANIE BEZGLUTENOWE



DANIE WEGAŃSKIE



DANIE RYBNE



DANIE BEZMLECZNE



DANIE Z NISKIM
INDEKSEM GLIKEMICZNYM

SPIS PRZEPISÓW

Bigos	8	Miodownik z orzechami	52
Barszcz czerwony	72	Miodowo-kokosowa granola śniadaniowa	38
Ciasto czekoladowe z kiszoną kapustą	90	Muffiny miodowe z orzechami	54
Ciasto migdałowe	68	Napar imbirowy z miodem	40
Ciecierzycy w miodzie	36	Pieczona czerwona kapusta	12
Coleslaw z czerwonej kapusty z awokado	20	Piernik przekładany kremem grysikowym	50
Duszona czerwona kapusta z fasolą	24	Sajgonki z kapustą i słodkim sosem chili	28
galaretka drobiowa	78	Salatka jarzynowa	74
Grzanki z miodem	44	Salatka z buraków	42
Kapusta włoska z wody	18	Skrzydełka w miodzie	46
Kapuśniak	16	Szarpana wołowina w marynacie	48
Kimchi	22	Śledź w oleju	76
Koreczki	80	Tarta z kapustą kiszoną i śliwkami	92
krokiety z grzybami i kapustą	72	Wafel z kajmakiem	84
Kulebiaki	66	Wuzetka	82
Leniwe gołąbki	26	Zupa caldo verde	14
Makaron z karmelizowaną kapustą	30	Zupa dyniowa z szarpanymi kluskami	64
Marynowane grzybki	81		

DANIE Z KOTŁA

BIGOS

PRZEPIS: DOMINIK SIERADZ, ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 6

Czas przygotowania: 45 minut + 1 godzina duszenia

Składniki:

1½ kg kapusty kiszonej
300 g łopatki wieprzowej
200 g boczku surowego parzonego
200 ml bulionu
1 cebula
30 g suszonych grzybów
10 ziaren ziela angielskiego
5 liści laurowych
10 ziaren pieprzu
5 łyżek oleju
sól

Przygotowanie:

Przed rozpoczęciem zalewamy grzyby gorącym bulionem. Kapustę płuczemy pod zimną wodą, odciskamy i kroimy w cienkie paski. Oczyszczoną z błon i tłuszczu łopatkę oraz boczek kroimy na małe kawałki. Rozgrzewamy łyżkę oleju w garnku i wrzucamy mięso. Mieszymy na największym ogniu.

W międzyczasie obieramy i kroimy w kostkę cebulę, a następnie dodajemy do mięsa, całość często mieszamy. Gdy się zezłoci, wyjmujemy grzyby z bulionu i wlewamy go do garnka, dodajemy ziele angielskie, liść laurowy oraz pieprz i przykrywamy. Dusimy przez 10 minut. Następnie dodajemy kapustę, grzyby i cztery łyżki oleju. Solimy i dobrze mieszamy.

Przez 20 minut mieszamy co kilka minut. Później przykrywamy i dusimy przez godzinę, mieszając jeszcze kilka razy.





KAPUSTA

Stanowczo protestujemy przeciwko skojarzeniom kapusty z głąbem i pustą głową! W tych zielonych główkach kryje się mnóstwo zdrowia. Kapusta, dzięki dużej zawartości witaminy C, K, i E, a także potasu, kwasu foliowego i wapnia, wspomaga organizm w walce z przeziębieniami.

Jedzcie więc na zdrowie i korzystajcie z naszych przepisów. Na kolejnych stronach czeka na Was pocziwa klasyka: gołąbki, kapuśniak i gotowana kapusta oraz równie pyszne dania z zagranicznymi korzeniami, jak zupa caldo verde, sałatka colesław, sajgonki czy koreańskie kimchi, a także wyjątkowo udane eksperymenty na karmelizowaną kapustę z makaronem pappardelle!

PIECZONA CZERWONA KAPUSTA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: OLIMPIA DAVIES



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 10 minut + 40 minut pieczenia

Składniki:

800 g czerwonej kapusty

1 jabłko

10 g świeżego tymianku

3 łyżki oliwy

1 łyżka miodu

1 łyżka octu balsamicznego

sól, pieprz

Przygotowanie:

Kapustę i jabłko płuczemy i osuszamy. Kroimy na plasterki o grubości 2 cm i układamy na blaszce do pieczenia. Całość posypujemy solą i pieprzem. Z oliwy, miodu i octu balsamicznego robimy dressing, którym polewamy kapustę i jabłko. Na wierzchu układamy gałązki tymianku.

Blaszkę wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika i pieczemy 30-40 minut. Jeśli kapusta zacznie się za szybko przypiekać, można przykryć ją kawałkiem papieru do pieczenia.

Upieczona kapusta powinna być miękka i lekko karmelizowana. Podajemy jako dodatek do obiadu, grilla lub jemy jako samodzielne danie.



ZUPA CALDO VERDE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:

1 łyżka masła
½ cebuli
1 ząbek czosnku
3 ziemniaki
1½ l bulionu
100 g ostrej kiełbasy chorizo
100 g kapusty włoskiej
30 g jarmużu
1 łyżka posiekanego koperku

Przygotowanie:

Masło roztopiamy w garnku z grubszym dnem. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy 1-2 minuty. Dodajemy posiekany czosnek, a po kilkunastu sekundach obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Zalewamy bulionem, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 10 minut.

Z kapusty i jarmużu odkrawamy grube nerwy (np. składając liście na pół i odcinając brzeg) i kroimy na kawałki. Dodajemy do garnka i gotujemy około 10 minut. W tym czasie kiełbasę kroimy w kostkę i podsmażamy na suchej patelni przez około 3 minuty. Dodajemy do zupy razem z wytopionym tłuszczem i koperkiem, gotujemy minutę i rozlewamy do misek.



KAPUŚNIAK

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ



Liczba porcji: 8

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:

400 g białej kapusty
2 litry wywaru z wędzonych żeberek
100 g wędzonego boczku
1 cebula
1 łyżka smalcu
1 łyżka mąki pszennej
1 łyżeczka majeranku
¼ łyżeczki mielonego kminku
sól, pieprz

Dodatkowo do podania:

ugotowane ziemniaki
żeberka i marchewka z wywaru
natka pietruszki

Przygotowanie:

Posiekaną kapustę wrzucamy do wywaru, gotujemy pod przykryciem 30 minut. Na smalcu przesmażamy pokrojoną w piórka cebulę, dodajemy ją do kapusty. Na patelnię wrzucamy pokrojony w paski boczek i smażymy, aż będzie chrupiący. Gdy kapusta będzie miękka dodajemy majeranek i kminek. Na tłuszczu po boczku robimy zasmażkę z mąką, rozprowadzamy ją wywarem i dodajemy do zupy. Zagotowujemy, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Podajemy z ziemniakami, marchewką i kawałkami wędzonych żeberek z wywaru, całość okraszamy smażonym boczkiem i posypujemy natką pietruszki.



KAPUSTA WŁOSKA Z WODY

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

1 mała główka kapusty włoskiej
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka cukru
2 czubate łyżki bułki tartej
2 łyżki oliwy
75 g masła

Przygotowanie:

Kapustę kroimy na 4 części, nie usuwamy głąba. W garnku zagotowujemy wodę, dodajemy sól, cukier i wkładamy kapustę. Gotujemy bez przykrycia 20 minut. Na patelni rumienimy bułkę tartą, dodajemy oliwę i masło. Zdejmujemy z ognia. Kapustę odcedzamy, podajemy z bułką.

Kapusta z wody podana z bułką może stanowić osobny posiłek. Można ją również podać jako dodatek do obiadu.



COLESLAW Z CZERWONEJ KAPUSTY Z AWOKADO

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KINGA GÓRSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

½ kg czerwonej kapusty
½ twardego jabłka
¼ czerwonej cebuli
¼ dojrzałego awokado
3 łyżki pestek dyni
2 łyżki majonezu
¼ limonki
½ pęczka pietruszki
1 łyżeczka cukru
½ łyżeczki czosnku
¾ łyżeczki soli

Przygotowanie:

Kapustę drobno szatkujemy, oprószamy solą i cukrem, odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie ugniatamy ją dłońmi, by zmiękła. Cebulę kroimy w cienkie plasterki, również oprószamy odrobiną soli. Jabłko obieramy ze skórki i ścieramy na tarce o średnich oczkach. Liście pietruszki drobno siekamy.

Wszystkie składniki przekładamy do miski, dodajemy przyprawy i majonez, dokładnie mieszamy. Awokado kroimy w cienkie paski, skrapiamy limonką i dodajemy do reszty. Pestki dyni prażymy na suchej patelni i posypujemy nimi gotową surówkę.



KIMCHI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MAŁGORZATA I ADAM ZABOKRZYCCY



Liczba porcji: 2 słoiczki o poj. 250 ml

Czas przygotowania: 20 minut + 3 dni fermentacji

Składniki:

1 kapusta pekińska
2 marchewki
1 biała rzodkiew
30 g soli
200 ml wody
2 łyżki mąki ryżowej
1 łyżeczka cukru trzcinowego
½ dużej cebuli
3-centymetrowy kawałek imbiru
6 ząbków czosnku
1 łyżka płatków chili
2 łyżki sosu rybnego
2 łyżki pasty z papryczek gochujang
(występuje w oryginalnych przepisach, choć można ten składnik pominąć)

Przygotowanie:

Kapustę kroimy wzdłuż, następnie każdą z części jeszcze raz wzdłuż, a potem w 4-centymetrową kostkę. Zасыпуujemy solą, mieszamy i odstawiamy na 2 godziny do lodówki. Marchewkę i białą rzodkiew kroimy w drobne słupki. Gotujemy wodę, dodajemy mąkę ryżową, cukier i studzimy.

Blendujemy cebulę, czosnek oraz imbir. Dodajemy chili, sos rybny i pastę z papryczek.

Sos łączymy z marchewką i rzodkwią. Kapustę płuczemy 2–3 razy w zimnej wodzie, łączymy z resztą składników i mieszamy.

Przekładamy do plastikowego pojemnika, przykrywamy i pozostawiamy na 1 dzień w temperaturze pokojowej. Masa się powiększy, więc pojemnik musi być odpowiednio większy.

Odkładamy do lodówki na 2–3 dni. Przekładamy do słoików i przechowujemy w lodówce.

Podajemy jako przystawkę lub dodatek do dań głównych.



DUSZONA CZERWONA KAPUSTA Z FASOLĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

mała główka czerwonej kapusty
2 puszki fasoli
sok z ½ cytryny
sól, pieprz

Składniki na sos pomidorowy:

2 cebule
2 puszki pomidorów
¼ szklanki oleju
sól, pieprz

Przygotowanie:

Cebulę kroimy w kostkę, oprószamy solą i szklimy na patelni na rozgrzanym oleju. Dodajemy pomidory i dusimy tak, aby odparować nadmiar wody. Blendujemy i doprawiamy solą oraz pieprzem.

Kapustę kroimy na około 2 centymetrowe kawałki. Skrapiamy sokiem z cytryny i dusimy w garnku do miękkości, podlewając niewielką ilością wody. Dodajemy fasolkę z zalewą oraz sos pomidorowy i dusimy na wolnym ogniu około 20 minut tak, aby smaki połączyły się.

Dla mięsożerców danie możemy urozmaicić dodając podsmażoną kiełbasę.



LENIWE GOŁĄBKI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: JOANNA ANISZCZYK

Liczba porcji: 16 sztuk

Czas przygotowania: 1 godzina 15 minut

Składniki:

400 g kapusty białej
500 g mięsa mielonego wieprzowego
100 g ryżu
olej rzepakowy do smażenia
100 g kaszy manny + do obtaczania gołąbków
60 g koncentratu pomidorowego
2 jajka
500 g świeżych borowików
500 ml śmietanki 30–36%
2 ząbki czosnku
1 gałązka świeżego rozmarynu
50 g masła
sól, pieprz

Przygotowanie:

Grzyby oczyszczamy i kroimy wzdłuż na pół. Igły rozmarynu drobno siekamy. Kapustę ścieramy na mandolinie, następnie szatkujemy. Czosnek przeciskamy przez prasę.

Grzyby smażymy na maśle 5 minut, dodajemy czosnek i rozmaryn. Dolewamy śmietankę i gotujemy wszystko około 5 minut. Mięso mielone doprawiamy i dokładnie mieszamy z jajkami, koncentratem, kaszą manną i ryżem. Do mięsa dodajemy kapustę i powtarzamy czynność.

Formujemy małe, płaskie kotleciki. Obtaczamy je w kaszy i przesmażamy z obu stron na oleju, aż będą złoto-brązowe.

Na dno żaroodpornego naczynia wlewamy sos grzybowy, układamy na nim gołąbki i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C. Pieczemy pod przykryciem 30 minut. Zamiast sosu grzybowego można przygotować pomidorowy.



SAJGONKI Z KAPUSTĄ I SŁODKIM SOSEM CHILI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI



Liczba porcji: 24 sztuki

Czas przygotowania: 30 minut + 6 godzin oczekiwania

Składniki na sajgonki:

24 arkusze papieru ryżowego
100 g cienkiego makaronu ryżowego
¼ główki białej kapusty
2 marchewki
1 cebula
50 g suszonych grzybów mun
1 pęczek kolendry
2 łyżki sosu rybnego lub ostrygowego
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżki octu ryżowego
1 ząbek czosnku
2 cm korzenia imbiru
1 łyżeczka soli
olej do smażenia

Składniki na słodki sos chili:

3 papryczki chili
3 cm korzenia imbiru
2 ząbki czosnku
100 ml wody
50 ml octu ryżowego
5 łyżek miodu (lub cukru)
1 łyżeczka skrobi z tapioki
lub ziemniaczanej

Przygotowanie:

Grzyby mun zalewamy zimną wodą i odstawiamy na godzinę. Następnie gotujemy do miękkości, studzimy i kroimy w paski. Makaron ryżowy wrzucamy do wrzątku i czekamy kilka minut, aż zmięknie, odcedzamy i kroimy na mniejsze kawałki. Kapustę szatkujemy bardzo drobno.

Obraną marchew ścieramy na tarce o małych oczkach. Łączymy i całość zasypujemy solą, mieszamy i odstawiamy na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. Następnie odciskamy z kapusty sok. Na oleju smażymy na brązowo pokrojoną w kostkę cebulę i wrzucamy kapustę, makaron i grzyby. Doprawiamy sosem rybnym, sosem sojowym i octem ryżowym. Smażymy jeszcze chwilę, aż woda odparuje. Dodajemy otarty imbir i przeciśnięty przez praskę czosnek. Mieszamy i odstawiamy do całkowitego wystudzenia. Następnie dodajemy posiekaną drobno kolendrę.

Płaty papieru ryżowego moczymy pojedynczo w letniej wodzie, suszymy delikatnie na ręczniku papierowym i kładziemy na gładkiej powierzchni. Na środek układamy łyżkę farszu i zawijamy, jak krokiety. Smażymy na głębokim i mocno rozgrzanym oleju na złoto.

Podajemy ze słodkim sosem chili.

Papryczki chili drobno siekamy. Wrzucamy do rondla wraz z wodą oraz octem. Gotujemy kilka minut, a następnie dodajemy otarty imbir oraz czosnek. Gotujemy jeszcze chwilę i delikatnie miksujemy blenderem (kawałki papryki mają być nadal widoczne). Wlewamy miód i mieszamy. Skrobię rozprowadzamy w odrobinie wody i wlewamy do rondla. Energicznie mieszamy, aż sos zgęstnieje. Odstawiamy do całkowitego wystudzenia.



MAKARON Z KARMELIZOWANĄ CZERWONĄ KAPUSTĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MALGORZATA ZABOKRZYCKA



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki:

200 g makaronu pappardelle lub tagliatelle
½ główki czerwonej kapusty
1 czerwona cebula
2 łyżki masła
100 ml octu balsamicznego
3–4 łyżki cukru trzcinowego
2 łyżki orzechów włoskich
świeży tymianek
sól, pieprz
50 g koziego sera

Przygotowanie:

Usuwamy z kapusty głąb, szatkujemy drobno. Cebulę kroimy w piórka. Na dużej patelni topimy masło, dodajemy kapustę i cebulę. Po minutach dodajemy ocet, 3 łyżki cukru trzcinowego, dusimy pod przykryciem 30 minut. W międzyczasie przygotowujemy makaron. Posiekane orzechy włoskie prażymy na patelni i ściągamy. Na patelnię wrzucamy cukier brązowy, gdy się rozpuści dodajemy orzechy. Makaron podajemy z karmelizowaną kapustą, orzechami, tymiankiem i kozim serem.



GŁOWA PEŁNA ZDROWIA

TEKST: JOANNA BILSKA ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

*„Niech rozsądzi nas kapusta.
Co, kapusta?! Głowa pusta?!”*

I tak do tej pory powtarza się po Brzechwie - „kapuściany łeb” to głupek, a „groch z kapustą” to sam chaos i bałagan. Do tego „od kapusty, brzuch tłusty”... Słowem - nic pozytywnego.

A tymczasem jest wręcz przeciwnie. Niektórzy mogą się zdziwić, jak wartościowym warzywem jest kapusta i jak można ją wykorzystać w kuchni na co dzień.

Oby jak najczęściej!

Kisić czy kwaszyć?

Na polskich stołach najczęściej chyba pojawia się kapusta biała w formie kiszonej lub kwaszonej. W rzeczywistości kiszona i kwaszona to nazwy używane zamiennie, znaczące to samo. Kapusta powinna być poddana procesowi fermentacji mlekowej, który trwa około 2 tygodni i dzięki któremu można ją długo przechowywać oraz korzystać z jej cennych właściwości. Często spotykamy się z opinią, że kwaszona to podrobiona kiszona i tylko kiszona jest tą najwyższej jakości. Jest to pogląd mylny, bowiem nie o nazwę tu chodzi, a o skład. Kapusta pseudo-kiszona będzie zawierała cukier, ocet i różne konserwanty, często pod postacią zalewy. Poznamy ją też po zapachu octu lub po kolorze – będzie biała, podczas gdy prawdziwa, kwa-

szona jest bardziej żółta. Jeśli więc chcemy mieć pewność, że jemy tę najlepszą, kiszoną kapustę, czytajmy etykiety.

A warto ją jeść, bo zawiera dużo witaminy C, E i witamin z grupy B oraz przeciwutleniacze i minerały – potas, wapń, fosfor czy magnez. Obecne są w niej też związki siarki, która ma wspierający wpływ na skórę, włosy i paznokcie, a ponadto stymuluje wydzielanie kwasów żółciowych i ma zdolność wiązania szkodliwych metali ciężkich w związki, które następnie wydalone są z organizmu. Może więc wspomagać odtruwanie. Kapusta kiszona ma też dobry wpływ na florę bakteryjną jelit dzięki działaniu pożytecznych bakterii, jest też lepiej strawna od tej w postaci surowej. Dodatkowo sok z takiej kiszonki znany jest jako remedium na kaca.

Na surowo i na gotowo

Kapustę jak najbardziej można też jeść na surowo, jest to jednak mniej popularny sposób, być może ze względu na wspomniany już pogląd o jej ciężkostrawności. O tym, jak coś trawimy, decyduje nie tylko to, co spożywamy, ale także nasz aktualny stan zdrowia i układu trawiennego oraz dodatki, z jakimi łączymy pokarm. Jeśli więc kapustę zjemy np. z tłustą golonką i górą ziemniaków polanych tłuszczem, możemy faktycznie spodziewać się pewnego dyskomfortu. Dlatego dobrym dodatkiem do dań z tego warzywa będą zioła – zwłaszcza majeranek i kminek, które to trawienie ułatwią. Warto więc po nią sięgać, także w postaci surowej. Ma bardzo mało kalorii, a wiele witamin. Swoje cenne właściwości zachowuje w dużym stopniu także po ugotowaniu czy pieczeniu. Wiele ciekawych przepisów z użyciem kapusty, znajdziecie w tym numerze KOTŁA. Czasem nie trzeba jednak sięgać daleko – gotowane na parze liście kapusty są miękkie, słodkie oraz pożywne i mogą być doskonałą, prostą przekąską dla każdego.

Popularne odmiany

Obok najbardziej rozpowszechnionej u nas kapusty głowiastej, zwanej białą, na stołach gościły także kapustę czerwoną (zwaną też modrą). Jest bardziej delikatna w smaku, popularna w surówkach, niekiedy też spotykana w formie kiszzonej, a można ją jeść w każdej postaci tak, jak białą. Swoją wyjątkową, ciemnoczerwoną barwę zawdzięcza zawartości antocyjanów. Kapusta włoska natomiast wyróżnia się pomarszczonymi liśćmi w kolorze zielonym. Jej właściwości są bardzo podobne do białej i czerwonej, może być nieco ostrzejsza w smaku. Kapusta pekińska ma podłużny kształt i jest smakowo bardziej delikatna oraz lekkostrawna. Dużo częściej jada się ją na surowo,

gotowaną czy pieczoną (jedynie kilka minut, gdyż jej liście szybko miękną).

Cudowny sok

Mówiąc o kapuście, nie można pominąć wspomnianego działania soku z jej świeżych liści. W smaku lekko pikantny, charakterystyczny, działa zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Uzyskać go można poprzez wyciśnięcie liści warzywa w różnego typu sokowirówkach lub nawet w blenderze, po odcedzeniu. Obok wspomnianych wartości odżywczych, zawiera on rzadką witaminę U. Picie soku polecane jest przede wszystkim prewencyjnie, czyli na co dzień, dla tak zwanej zdrowotności. Ponadto wspomaga leczenie różnych chorób i dolegliwości: od nosa (nieżyt, zatoki), jamy ustnej i gardła poprzez żołądek (m.in. wrzody), układ oddechowy (astma, oskrzela, kaszel), wątrobę i nerki aż do jelit (zapalenie, trawienie, hemoroidy).

Wspomaga także leczenie stawów, kości, działa odżywczo i pomaga przy przeziębieniach. Zewnętrznie natomiast można użyć także soku lub zgniecionych świeżych liści poprzez przyłożenie do chorego miejsca. W ten sposób można pomagać w walce z takimi przypadłościami, jak różne zapalenia i choroby skórne, zapalenia i podrażnienia spojówek, oczu, przy opryszczce, łupieżu, trądziku, bólach stawów czy kości, zapaleniu żył, ranach i stłuczeniach, oparzeniach i odmrożeniach, a nawet zapaleniu zatok. Oczywiście należy zaznaczyć, że żadna terapia z kapusty w ciemno nie zastąpi wizyty u lekarza i odpowiedniego prowadzenia się w trakcie choroby. Natomiast warto pamiętać o warzywie, które mamy pod ręką i którego regularne spożycie może wielu takim dolegliwościom zapobiec.

MIÓD

*Cukier krzepi - miód wybawia
Od choroby i starości:
Małych wzmacnia. Cuda sprawia:
Źródłem jest wiecznej młodości.*

*Spożywajcie więcej miodu,
Miód to zdrowie! To tężyzna!
Nikt nie dozna tu zawodu:
Miód da wszystko - każdy przyzna.*





CIECIERZYCA W MIODZIE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

250 g ugotowanej ciecierzycy
2 łyżki miodu
1 łyżka oliwy
1 łyżka brązowego cukru
szczypta soli

Przygotowanie:

Ciecierzycę rozsypujemy na blasze, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 190°C na 30 minut. Miód mieszamy z oliwą i upieczoną cieciorą. Dodajemy cukier i szczyptę soli. Przekładamy na blaszkę i pieczemy dodatkowe 5–10 minut. Wyciągamy z piekarnika i zostawiamy do ostygnięcia.

Zamiast gotować ciecierzycę można wykorzystać puszkowaną, ale należy ją dokładnie wypłukać, odsączyć i osuszyć.



MIODOWO-KOKOSOWA GRANOLA ŚNIADANIOWA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: OLIMPIA DAVIES



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 15 minut + 15 minut pieczenia

Składniki:

250 g płatków owsianych
40 g wiórków kokosowych
2 łyżki nasion chia
½ łyżeczki cynamonu
70 g pasty kokosowej
70 ml miodu

Przygotowanie:

Do dużej miski wsypujemy płatki owsiane, wiórki kokosowe, nasiona chia i cynamon. Całość dokładnie mieszamy. W niewielkim garnku roztapiamy pastę kokosową, do której wlewamy miód i całość podgrzewamy. Tak przygotowaną mieszankę miodowo kokosową wlewamy do miski z płatkami. Dokładnie mieszamy, a następnie płatki wykładamy na blaszkę do pieczenia wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 °C i pieczemy 15 minut. Płatki powinny się dobrze zrumienić. Po tym czasie wyjmujemy blaszkę z piekarnika i pozostawiamy do całkowitego ostygnięcia. Granolę przechowujemy w szczelnie zamkniętym pojemniku i podajemy na śniadanie z ulubionymi dodatkami.



NAPAR IMBIROWY Z MIODEM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki:

2 cm kawałek imbiru

4 plasterki cytryny

2 gałązki rozmarynu

gorąca woda

6 łyżeczek miodu

Przygotowanie:

Imbir obieramy i kroimy w plastry. Dzielimy między szklanki, do każdej dodajemy po 2 plasterki cytryny i po gałązce rozmarynu. Zalewamy gorącą, ale nie wrzącą wodą. Słodzimy miodem. Przed podaniem dokładnie mieszamy, dociskając łyżeczką cytrynę do ścianek szklanek, aby wydobyć z niej jak najwięcej soków.



SAŁATKA Z BURAKÓW Z MIODOWYM DRESSINGIEM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUCJA SERAFIN



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

3 upieczone buraki
1 pomarańcza
150 g koziego sera
główka sałaty
60 g orzechów włoskich
cykoria
80 ml oliwy z oliwek
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki miodu
szczypta soli
duża szczypta pieprzu

Przygotowanie:

Buraki kroimy na 8 części. Pomarańczę filetujemy. Do miseczki przekładamy buraki, cykorię, filety z pomarańczy, porwaną sałatę i ser. Orzechy włoskie prażymy na suchej patelni i dodajemy do pozostałych składników. Całość delikatnie mieszamy i rozkładamy na talerzach. Oliwę łączymy z sokiem z cytryny i miodem. Doprawiamy solą i pieprzem. Dressingiem obficie skrapiamy sałatkę.



GRZANKI Z MIODEM NA 3 SPOSOBY

PRZEPISY I ZDJĘCIE: SABINA SKALSKA



Liczba porcji: wedle uznania

Czas przygotowania: 15 minut

Z RICOTTĄ I GRILLOWANYMI BRZOSKWINIAMI

Składniki:	Przygotowanie:
ricotta	Brzoskwinie kroimy w ósemki i grillujemy
brzoskwinie	razem z gałązką rozmarynu na patelni grillowej.
miód	Kromki pieczywa podpiekamy w piekarniku
gałązka świeżego rozmarynu	lub tosterze. Podajemy z ricottą
sól	i brzoskwiniami, polewamy miodem i delikatnie
bagietka lub inne pieczywo	solimy.

Z SEREM KOZIM I TYMIANKIEM

Składniki:	Przygotowanie:
kozi twarożek	Kromki pieczywa podpiekamy w piekarniku
świeży tymianek	lub tosterze. Smarujemy kozim twarożkiem
miód	i podajemy ze świeżym tymiankiem i miodem.
sól, pieprz	Doprawiamy do smaku.
bagietka lub inne pieczywo	

Z ORZECHAMI WŁOSKIMI W MIODZIE

Składniki:	Przygotowanie:
ser z błękitną pleśnią	Miód podgrzewamy na patelni, wsypujemy
rukola	potrzebną ilość orzechów włoskich. Mieszmamy
orzechy włoskie	dokładnie, aby miód pokrył wszystkie orzechy
miód	i karmelizujemy przez 2 minuty. Kromki
oliwa z oliwek	pieczywa podpiekamy w piekarniku lub
bagietka lub inne pieczywo	tosterze. Każdą polewamy odrobiną oliwy.
	Podajemy z rukolą, pokruszonym serem
	i orzechami w miodzie.



SKRZYDEŁKA W MIODZIE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 10 minut + 1 godzina marynowania + 1 godzina pieczenia



Składniki:

1 kg kurzych skrzydełek
3 łyżki miodu
3 łyżki ciemnego sosu sojowego
2 łyżki ketchupu
1 łyżeczka słodkiej papryki

Przygotowanie:

Skrzydełka myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i umieszczamy w foliowym worku. Dodajemy do niego miód, sos sojowy, ketchup, paprykę, zawiązujemy i poruszamy workiem, aby wszystkie składniki się wymieszały. Wkładamy do lodówki na minimum godzinę, a najlepiej na całą noc. Zamarynowane skrzydełka przekładamy na blachę lub do żaroodpornego naczynia i pieczemy w 200°C (na 2-gim poziomie piekarnika) przez godzinę, obracając skrzydełka co 10-15 minut. Skrzydełka w miodzie podajemy z ulubioną sałatką.



SZARPANA WOŁOWINA W MIODOWEJ MARYNACIE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA SZEFFLER



Liczba porcji: 8

Czas przygotowania: 5 godzin + czas marynowania

Składniki:

1 kg wołowiny (najlepiej: łopatka, karczek)
1 szalotka

Składniki na marynatę:

3 łyżki miodu
1 łyżka oliwy
1 łyżeczka chili bez pestek
1 łyżeczka pieprzu cayenne
1 łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu czarnego
1 łyżka soli morskiej
1 łyżeczka kuminu

Przygotowanie:

Wszystkie składniki marynaty mieszamy w kubeczku i nacieramy nimi wołowinę. Szalotkę kroimy w piórka. Mięso z cebulką zawijamy w folię spożywczą i chłodzimy w lodówce minimum 12 godzin. Przekładamy do garnka żeliwnego (lub innego naczynia do zapiekania - ważne, żeby było z przykryciem). Pieczemy 5 godzin w temperaturze 140°C. Na ostatnie 15 minut odkrywamy garnek, żeby mięso się zarumieniło. Wyciągamy z piekarnika i za pomocą 2 widelców szarpiemy mięso. Poszarpaną wołowinę moczymy w sosie powstałym podczas pieczenia.



PIERNIK PRZEKŁADANY KREMEM GRYSIKOWYM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KINGA GÓRSKA

Liczba porcji: forma 23 x 29 cm

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut + czas chłodzenia

Składniki na piernik:

200 g masła w temperaturze pokojowej
150 g cukru
4 jajka
200 g miodu
100 g powideł śliwkowych
300 g mąki pszennej
15 g kakao
2 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
⅓ łyżeczki soli
1 łyżka cynamonu
1 łyżeczka imbiru

Składniki na krem grysikowy:

3 szklanki mleka
9 łyżek kaszy manny
¾ szklanki cukru
180 g masła

Składniki na polewę:

3 łyżki śmietanki 30–36%
1 łyżeczka masła
150 g czekolady mlecznej lub gorzkiej

Przygotowanie:

Masło ucieramy z cukrem na puszystą masę, następnie dodajemy po jednym jajku, cały czas miksując. Dodajemy po łyżce miodu i powideł wciąż miksując. Mąkę i kakao przesiewamy wraz z proszkiem, cynamonem, solą i imbirem. Partiami wsypujemy do masy, delikatnie mieszając. Piekarnik nagrzewamy do 180°C. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Przelewamy ciasto. Wstawiamy do piekarnika i od razu zmniejszamy temperaturę do 165°C. Pieczemy 45–50 minut w temperaturze 165°C. Otwieramy piekarnik i pozostawiamy do wystudzenia.

Mleko gotujemy z cukrem, dodajemy po łyżce kaszy manny, aż do zgęstnienia, cały czas mieszając. Następnie wrzucamy pokrojone w kostkę masło i mieszamy do rozpuszczenia. Odstawiamy do lodówki. Czekoladę rozpuszczamy z masłem i śmietanką w kąpieli wodnej.

Zimny piernik przekrawamy na pół. Na pierwszy blat wykładamy masę grysikową, przykrywamy drugim. Całość polewamy czekoladą. Ciasto kroimy na kwadraty. Najlepiej smakuje po 2 dniach od przełożenia kremem.



MIODOWNIK Z ORZECHAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŻANETA HAJNOWSKA

Liczba porcji: forma 23x29 cm

Czas przygotowania: 2 dni

Składniki:

500 g mąki pszennej
125 g zimnego masła
60 g cukru pudru
150 g płynnego miodu
2 jajka
2 czubate łyżki cukru z wanilią
1 łyżeczka sody oczyszczonej

Dodatkowo:

330 ml śmietanki 30–36%
250 g serka mascarpone
2–3 łyżki cukru pudru
1 puszka mleka słodzonego
zagęszczonego
200–250 g orzechów włoskich

Przygotowanie:

Dzień wcześniej przygotowujemy kajmak. Mleko w puszcze gotujemy przez 2 godziny w garnku z wodą. Puszka musi być w pozycji pionowej i całkiem zakryta przez wodę. Najlepiej gotować na małym ogniu i pod przykryciem. Po 2 godzinach wyłączamy gaz, odkrywamy garnek i zostawiamy puszkę do całkowitego ostudzenia.

Masło siekamy i rozcieramy z mąką za pomocą dłoni. Dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy gładkie ciasto. Dzielimy je na 2 równe części i każdą wałkujemy na wymiar formy do pieczenia.

Każdy blat po kolei pieczemy ok. 15 minut w temp. 200°C.

Odstawiamy ciasto do całkowitego ostygnięcia.

Orzechy chwilę prażymy na rozgrzanej patelni. Większe kawałki siekamy. Śmietanę ubijamy z cukrem pudrem i mascarpone na sztywny krem. Pierwszy blat układamy w blaszce (można ją wyłożyć papierem do pieczenia, ponieważ ciasto dość długo leżakuje w lodówce i krem może przesiąknąć zapachem). Wykładamy na niego krem mascarpone i przykrywamy drugim blatem.

Wierzch ciasta smarujemy obficie kajmakiem i posypujemy orzechami.

Formę szczelnie owijamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na minimum 24 godziny.

Miodowe blaty muszą nabrać wilgoci i zmięknąć.



MUFFINY MIODOWE Z ORZECHAMI

PRZEPIS: MARTYNA SOBKA, ZDJĘCIE: MAŁGORZATA ZABOKRZYCKA

Liczba porcji: 14

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:

300 g mąki

180 ml mleka

100 ml miodu

100 g brązowego cukru

2 jajka

50 ml oleju

80 g orzechów laskowych

2 łyżeczki proszku do pieczenia

½ łyżeczki soli

Bitą śmietaną:

130 g śmietanki 30-36%

2 łyżki cukru pudru

Przygotowanie:

Kremówkę ubijamy wraz cukrem pudrem i odstawiamy do lodówki. W dużej misce umieszczamy mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sól oraz posiekane orzechy. W osobnym naczyniu łączymy mleko, jajka, olej oraz miód. Mokre składniki dodajemy do suchych, dokładnie mieszamy aż się połączą. Papilotki lub foremki do muffinek wypełniamy ciastem do $\frac{3}{4}$ wysokości.

Babeczki pieczemy około 20-25 minut w temperaturze 180°C.

Wystudzamy i dekorujemy ubitą śmietaną.



KTO MIÓD ŁYKA, JAK KOŃ BRYKA

TEKST: LAURA CHOŁODECKA ZDJĘCIA: KATARZYNA SIERADZ, MONIKA SZEFFLER

Miód uznawany jest za jedno z najśodszych dzieł przyrody. Osładza nam życie od tysięcy lat. Występuje w poezji, legendach, podaniach religijnych, ale przede wszystkim w kuchniach całego świata. Nie możemy też zapomnieć o jego właściwościach leczniczych czy zastosowaniu w kosmetyce.



Trochę historii

Ten naturalny produkt opisują liczne źródła z dawnych czasów. Dokładną scenę miodobrania przedstawia płaskorzeźba egipska sprzed pięciu tysięcy lat, a opis właściwości leczniczych i odżywczych znajdziemy w liczących sobie z kolei 4 tysiące lat sumeryjskich zapiskach. Hipokrates i Awicenna miód uważali za niezwykle ważny składnik receptur medycznych. Wyrób ten wspomniany jest także w licznych przypowieściach biblijnych. Wiemy, że do kąpieli używała go królowa Kleopatra, a rzymscy atleci spożywali przed każdym z występów. Według starożytnych miał szczególne właściwości nie tylko lecznicze, ale również pomagające oddalać moce nieczyste. Miód czy wino na jego bazie, to napój bogów, a Zeus w najmłodszych latach karmiony był miodowym napojem. Spartanie wykorzystywali go do balsamowania zwłok.

Czym jest?

Miód jest naturalnym słodkim produktem spożywczym wytwarzanym przez pszczoły (*Apis mellifera*) z nektaru, spadzi lub obu tych surowców. Jego skład to przede wszystkim cukry proste, czyli glukoza i fruktoza oraz około 20% wody. Im więcej fruktozy, tym wolniej się on krystalizuje, im więcej glukozy, tym krystalizuje się szybciej. Miody można podzielić na trzy główne grupy:

- **nektarowe** – główny składnik to zbierany przez pszczoły nektar z kwiatów;
- **spadziowe** – głównym składnikiem jest spadź, która tworzy się na liściach lub igłach drzew i następnie jest zbierana przez pszczoły;
- **nektarowo-spadziowe** – są one mieszanką pierwszej i drugiej grupy, ich smak i właściwości zależne są od proporcji.

Nektar z kwiatów

Najczęściej spotykane są miody nektarowe. Ich smak, kolor, gęstość oraz właściwości zależą od tego, skąd pszczoły biorą produkty do wytworzenia miodu:

- **rzepakowy** w stanie płynnym jest bezbarwny albo w kolorze słomkowym, skrzystalizowany nabiera barwy biało-kremowej. Krystalizuje się bardzo szybko ze względu na dużą zawartość glukozy. Stosowany jest w chorobach układu krążenia, w chorobach wątroby oraz przy stanach za-

palnych górnych dróg oddechowych, a także przy schorzeniach skóry. Wyrównuje w organizmie niedobory potasu. Obniża ciśnienie krwi. Przeciwdziała miażdżycy oraz poprawia zaopatrzenie mięśnia sercowego w tlen i elementy odżywcze. Stosowany zewnętrznie, w przypadku oparzeń, zapobiega tworzeniu się pęcherzy i związanych z nimi infekcji.

- **lipowy** charakteryzuje się złocistym odcieniem oraz mocnym zapachem kwiatu lipy. Może mieć barwę bardzo jasną, od prawie białej poprzez ciemniejszą aż do bursztynowej z zielonkawym odcieniem, zależnie od domieszki spadzi. Polecany jest przy przeziębieniach oraz wszelkich schorzeniach gardła. Działa przeciwzapalnie, wykrztuśnie i uspokajająco, dlatego stosowany jest przy bezsenności.

- **gryczany** jest najciemniejszym miodem i ma jeden z najmocniejszych zapachów. Jego smak jest zdecydowany, intensywny, ostro-piekący. Krystalizuje się wolno. Idealny w stanach wyczerpania nerwowego, miażdżycy, nadciśnieniu, zapaleniu nerek.

- **akacjowy** ma jasnokremową barwę, a po skrzystalizowaniu jest wręcz biały. Stosuje się go w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, przy nieżytach żołądka, zapaleniach błony śluzowej oraz chorobach jelit.

- **wrzosowy** charakteryzuje się bursztynowo-herbacianą barwą. Ma delikatny, niezwykle przyjemny smak i zapach. Krystalizuje się nietypowo, tworząc żelową masę. Stosuje się go w leczeniu zapalenia gardła i chorobach jamy ustnej. Zwiększa odporność oraz chroni przed rozwojem zakażenia.

- **wielokwiatowy** powstaje z nektaru zbieranego z różnych roślin. Jego wygląd i inne właściwości zależą od tego, jakie rośliny są dominującymi.

Spadź, czyli rosa miodowa

Miody spadziowe charakteryzują się dużą lepkością oraz gęstością. Zdecydowanie też trudniej krystalizują się niż miody nektarowe. Dzieli się na dwie grupy:

- **ze spadzi drzew liściastych**, najczęściej lipy, klonu oraz jawora. W zależności od rodzaju „surowca” ma barwę od zielonkawo-złocistego do szarozielonego. Smak ma łagodny, lekko cierpki. Miód ten ma właściwości moczopędne, żółciopędne oraz przeciwzapalne i dezynfekujące,



- ze spadzi drzew iglastych, najczęściej jodły, świerku, sosny i modrzewia. To łagodne, niezbyt słodkie miody o zdecydowanym żywicznym posmaku. Stosuje się je w stanach zapalnych dolnych dróg oddechowych, w chorobach przemiany materii, chorobach przewodu pokarmowego, chorobach serca, naczyń krwionośnych, miażdżycy oraz schorzeniach nerek, chorobach reumatycznych i schorzeniach skóry.

Miód można przechowywać nawet przez 3 lata. Ważne, aby był zamknięty w szczelnych pojemnikach, ponieważ posiada bardzo duże właściwości higroskopijne i łatwo wchłania wszelkie zapachy oraz wodę.

Kilka miodowych ciekawostek:

- Pszczoły żyją na kuli ziemskiej od prawie 40 milionów lat.
- Na malowidle naskalnym sprzed 12000 lat, znajdującym się w pobliżu Walencji, przedstawiona jest kobieta zbierająca miód.
- W starożytnym Egipcie pszczoła była czczona i była symbolem faraona, za panowania królowej Hatszepsut była godłem Górnego Egiptu.

- Babilończycy wytwarzali lekarstwa z miodem.
- Aby wytworzyć 1 kilogram miodu, pszczoła musi przysiąść około 4 miliony razy na kwiatach lub liściach.
- W Rzymie pszczelimi rodzinami opiekowali się wyznaczeni niewolnicy.
- Matka pszczela może żyć 3–5 lat. Trutnie żyją kilka miesięcy, od późnej wiosny do początku jesieni. Pszczoły robotnice zimujące, mogą żyć 6–8 miesięcy, natomiast letnie żyją kilka tygodni.

Źródła:

Koło Pszczelarzy Ziemi Lubańskiej

Iskier Przewodnik Sztuki Kulinarnej; Maria Lemnis, Henryk Viry

Słownik obrazów i symboli biblijnych; Manfred Lurker

KUCHNIA DOLNOŚLĄSKA

IRENKA

OPRACOWAŁA: LAURA CHOŁODECKA,
ZDJĘCIA POCHODZĄ Z ARCHIWUM RODZINY CHOŁODECKICH

Tym razem przedstawiamy Wam historię Ireny Chołodeckiej z domu Borowskiej. Spisała ją jej córka Marylka, na podstawie maminych, wieczornych opowieści o młodości, pierwszej pracy oraz o miłości jej życia - mężu Edmundzie. On sam był bohaterem przesiedleńczych opowieści, które przedstawiliśmy w piątym numerze naszego Magazynu. Oboje, przez całe swoje życie byli związani z edukacją Milicza i okolic oraz aktywnie ją wspierali.

Irenka, po skończeniu Liceum Pedagogicznego w Krotoszynie z wynikiem celującym, nie podjęła studiów wyższych, choć marzyła się jej medycyna. Nie zrobiła tego z powodów rodzinnych czy finansowych. Inspektor szkolny w Miliczu - Erazm Idziński odnalazł ją w Zdunach i zaproponował posadę nauczycielską w Żeleźnikach w powiecie Milicz. W tamtym czasie wszędzie brakowało nauczycieli, a był to rok 1949.

W sierpniu Irenka udała się na rekonesans w okolice Milicza... i tu wszystko się zaczęło. Spotkała się po raz pierwszy z akcentem kresowym i wymową Ł przdniojęzykowiebową. Były tam rodziny z różnych stron Polski z przewagą „zabużan”. Uderzyła ją wtedy ogromna serdeczność oraz otwartość tych ludzi.

Zanim podjęła pracę, musiała spotkać się z kierownikiem szkoły, który w tym czasie nie był osiągalny. Przyjechała do Wierzchowic, gdyż tam właśnie mieszkał. Zabrała do pociągu rower i ze stacji Wierzchowice pojechała pod wskazany adres. W wyznaczonym domu zastała wszystkich oprócz kierownika, jednak namówiono ją, aby poczekała. Mieszkała tam rodzina Chołodeckich, bardzo doświadczona przez wojnę. Rozalia Chołodecka, matka Flawiana, Edmunda i Mietka, ugościła Irenkę. W międzyczasie wrócił kierownik szkoły, którym był właśnie Edmund Chołodecki i między młodymi zaczęła się merytoryczna rozmowa na temat pracy w szkole i ewentualnego mieszkania w Żeleźnikach.

Edmund Chołodecki cieszył się wielką charyzmą i był on bardzo szanowany przez całą wieś. Oddany ludziom i kreatywny, dążył do tego by pomagać innym, zwłaszcza tym najbardziej pokrzywdzonym przez wojnę. On był nie tylko kierownikiem szkoły, ale naprawdę głosem i przedstawicielem lokalnej społeczności. Jednym z pierwszych jego osiągnięć było załatwienie doprowadzenia prądu dla całej wsi.

Edmund zrobił na Irencie dobre wrażenie i umówili się na kolejne spotkanie w pierwszej dekadzie sierpnia. Znalazł dla niej mieszkanie u gospodarza, u młodego małżeństwa z dwójką dzieci. Był to pokój z kuchnią oraz spiżarnią. Dziesięć dni przed rozpoczęciem roku szkolnego Irenka wraz z matką, ze względu na ograniczone zaufanie do nowej rzeczywistości, wynajęły w cukrowni zdunowskiej ciężarówkę i przywiozły niezbędne meble, krowę oraz kury w klatce, a także jedzenie. Krowę zabrali, bo była bogactwem i całym utrzymaniem.

Irenka z matką Walerią zamieszkały z krową i kurami, lecz pojawił się problem skąd wziąć pasze dla kur i siano dla krowy. I tutaj ludzie je zaskoczyli. Wypasali krowę ze swoimi krowami, kury mieszały się z ich kurami. Dzieci przynosiły różne niespodzianki. Jakiś chłopiec przytargał cały wór ryb, które sam złowił na stawach żeleźnickich. Mocno seplenił, miał jedenaście lat i mówił: "prose pani ja złowiłem ryby zeby sobie pani usmazyla". Wtedy obowiązywały inne prawa i jak to nie przyjąć od dziecka... Waleria nasmażyła na smalcu





cu, zalała kwaśna zalewą i ości miękkie, pycha! Sąsiedzi kosztami przynosili owoce węgierki, brzoskwinie i jabłka.... wszyscy się wszystkim dzielili. To było największe zaskoczenie: szczerłość i gościnność tych wschodniaków. Jak odwiedzał je Józef, ojciec Irenki, przyjeżdżał że Zdun koniem z bryczką, zostawał na kilka dni... wtedy sąsiad zabierał konia do swojej stajni, tam go karmił i z niczym nie było żadnego problemu. Wieczorami ludzie przychodzili żeby pośpiewać i tu – uwaga – przepięknie śpiewali, na trzy głosy, porównywalnie z dumkami wschodnimi... a były to piosenki żołnierskie, ludowe itp.

Entuzjazm po wojnie był nieporównywalny. Traumatyczne wołyńskie i lwowskie słyszeć było wszędzie, ale trzeba było żyć... Co się rzucało w oczy, to to, że rodziny ze wschodu miały coś na wzór rodów plemiennych. Opiekowano się starszyzną i dziećmi w niespotykany sposób. Irenka miała lat dziewiętnaście. Pewnego wieczoru usiadła na ganku i zagrała na mandolinie. No i się zaczęło! Przyszło tyle gapiów i dzieci, wspólnie zaczęli śpiewać i poznawać się nawzajem. Mężczyźni śpiewali pieśni wojskowe, a dzieci zaczęły Irenkę zaciągającym miętutkim polskim...

Okazało się, że spora grupa mieszkańców przyjechała nie tylko ze swoim dobytkiem, ale również ze swoim proboszczem. Był nim ksiądz mgr Józef Pieczonka z Bohorodyczyna w województwie stanisławowskim nad Prutem. Był to niezwykle człowiek. Czuł się odpowiedzialny za swoje baranki. Sprawdzał po koledze czy w domu jest schludnie i czy jest co jeść, a tym najbiedniejszym, z datków kościelnych, zostawiał ostatnie grosze. Ludzie starsi i schorowani nie mieli po wojnie żadnych dochodów.

W kościele w Wierchowicach witał ich zawsze z otwartymi rękoma. Przepiękne wnętrza „piernikowo - czekoladowego” budynku oraz cudne płaskorzeźby czyniły prawdziwe misterium. Wypełniona po brzegi świątynia, niespotykany tembr głosów zgromadzonych, to wszystko zostało w sercu jak pierwsze kochanie. Siostra grała na organach i czuło się wielką jedność i radość.

Ksiądz Pieczonka uczył religii w szkole i otoczył mieszkańców miłością bliźniego i poszanowaniem. We wszystkim ich wspierał. Edmundowi dał aparat fotograficzny, stąd też w rodzinie pozostało tyle zdjęć. Kiedy Edmund po wypadku na



wiatraku nie mógł podjąć pracy, to fotografia i umiejętność robienia zdjęć dawały mu radość, ale też niewielki dochód.

Irenka i Edmund pracowali wspólnie w szkole. Zachęcali tamtejsze dzieci do uprawiania sportu, gry w szachy czy harcerstwa. Jednak ich działalnością nie była tylko szkoła i uczniowie. Wspólnym zapałem namówili mieszkańców do gry w teatrze, zbudowali scenę w stodole, z domów przynieśli krzesła. Dzięki ich działaniom w ciągu pierwszego roku wystawiono kilka sztuk, zwłaszcza komedii.

Największym przeżyciem dla Irenki był występ jej chóru w kościele wierzchowskim na święta Bożego Narodzenia. Ksiądz wprowadził chór do kościoła i przy ołtarzu przedstawił wiernym słynny chór pod egidą pani profesor Ireny Borowskiej. Ona bladła i tonęła w pąsach jednocześnie... A jak chór zaśpiewał kolędę Bracia patrzcie jeno, z tymi męskimi basami, to wszyscy oniemieli.

I tam zaczęła się wielka miłość moich rodziców...



ZUPA DYNIOWA

Z SZARPANYMI KLUSKAMI ZIEMNIACZANYMI

WYKONANIE I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA

Tę zupę przygotowywała mama naszej bohaterki, Waleria. Przepis od wielu lat towarzyszy rodzinie i bardzo często jest przygotowywany. Zamiast czarnego pieprzu zupę można doprawić pieprzem cayenne.



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na zupę:

1 kg obranej i pokrojonej w kostkę dyni
mleko
½ szklanki słodkiej śmietany
sól, pieprz, cukier

Składniki na kluski ziemniaczane:

2 ziemniaki
2-3 łyżki mąki ziemniaczanej
sól

Przygotowanie:

Dynię zalewamy niewielką ilością wody i gotujemy na wolnym ogniu do miękkości. Miksujemy i dodajemy taką ilość mleka, aby uzyskać konsystencję zupy. Wlewamy śmietanę i doprawiamy solą, pieprzem oraz cukrem.

Ziemniaki ścieramy na tarce. Wykładamy na czystą ściereczkę i dokładnie odciskamy. Płyn dodajemy do zupy. Do masy ziemniaczanej dodajemy mąkę ziemniaczaną, doprawiamy solą i dokładnie wyrabiamy i formujemy kulę.

Zupę zagotowujemy. Z masy ziemniaczanej szarpiemy niewielkie kluski i wrzucamy na wrzątek. Gotujemy około 5 minut i od razu podajemy.



KULEBIAKI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUCJA SERAFIN

Na podstawie przepisu Janiny Kansy z książki „Wykonano i przyrządzono w Izerach”.



Liczba porcji: 16 sztuk

Czas przygotowania: 1 godzina + czas wyrastania ciasta i pieczenie

Składniki na ciasto:

500 g mąki pszennej
250 ml mleka
100 g miękkiego masła
3 żółtka
50 g świeżych drożdży
½ łyżeczki soli

Składniki na farsz kapustny:

½ kg kapusty
3 suszone grzyby
2 cebule
2 białka
2 łyżki oleju
sól, pieprz
1 białko do posmarowania

Przygotowanie:

Grzyby zalewamy wrzątkiem, odstawiamy. Drożdże z łyżką mąki rozcieramy w mleku i odstawiamy na 15 minut, by zaczyn ruszył. Następnie dodajemy mąkę, żółtka i sól. Zagniatając, stopniowo dokładamy masło i wyrabiamy, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Gotowe, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrastania. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Zajmuje to zazwyczaj od 1 do 1½ godziny.

Namoczone grzyby i kapustę gotujemy do miękkości. Studzimy i drobno kroimy. Na oleju szklimy pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy kapustę z grzybami, chwilę podsmażamy. Doprawiamy solą i pieprzem. Studzimy i łączymy z białkami.

Wyrośnięte ciasto wałkujemy na podsypnym mąką blacie. Kroimy w kwadraty na ok. 16 kawałków. Na każdym układamy farsz i zlepiamy, formując podłużne bułeczki. Odstawiamy do wyrośnięcia na 20 minut. Każdego kulebiaka smarujemy lekko roztrzepanym białkiem. Pieczemy 20 do 30 minut w temperaturze 190°C. Podajemy na ciepło z barszczem czerwonym.



CIASTO MIGDAŁOWE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ



Na podstawie przepisu „Mandelkuchen” z książki „Kochbuch der Frieda Staude”, W. Nitzsche

Liczba porcji: tortownica o średnicy 22 cm

Czas przygotowania: 30 minut + 40 minut pieczenia

Składniki:

6 jajek
szczypta soli
200 g cukru
skórka otarta z ½ cytryny
220 g mąki pszennej
30 g mielonych migdałów
2 łyżeczki proszku do pieczenia
5 łyżek wody
50 g kandyzowanej skórki cytrynowej lub pomarańczowej
olej do wysmarowania foremki
¼ szklanki cukru pudru
2-4 łyżki soku z cytryny
40 g płatków migdałów

Przygotowanie:

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy ze szczyptą soli na sztywną pianę. W drugiej misce ubijamy żółtka z cukrem na jasną, puszystą masę. Dodajemy skórkę cytrynową, przesianą mąkę, migdały, proszek do pieczenia i wodę i mieszamy mikserem do połączenia składników. Dodajemy ubite białka i kandyzowaną skórkę i delikatnie miksujemy do uzyskania jednolitej masy.

Przekładamy do okrągłej foremki do pieczenia, wysmarowanej niewielką ilością oleju. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170°C na około 40 minut, aż ciasto się zarumieni. Przed podaniem polewamy lukrem, który robimy poprzez wymieszanie cukru pudru i soku cytrynowego. Na koniec posypujemy prażonymi płatkami migdałów.



KARNAWAŁ W STYLU PRL

TEKST: OLGA PŁAZA ZDJĘCIA: ŻANETA HAJNOWSKA

Gdzie się podziały tamte prywatki? Bez obaw, już przywołujemy klimat minionych lat. Tapirujemy loki, ołówkiem nakręcamy kasety, polerujemy beatlesówki i wiążemy śledzika. Wiadomo, klient w krawacie jest mniej awanturujący się.

Dziś zabawa na 102% normy. W otoczeniu czerwonych goździków i rodowych kryształów pyszni się sałatka jarzynowa, barszcz z krokietem, grzybki marynowane, śledź i koreczki. A kto jeszcze nie ma dosyć, może w przerwie od tańca posilić się kultową wuzetką albo przekładanymi waflami.

*Kolejne strony nakażą Wam krzyknąć „Marian! Tu jest jakby luksusowo!”
Karnawał w stylu PRL czas zacząć!*



KROKIETY Z GRZYBAMI

I KAPUSTA

PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

300 ml mleka
300 ml wody
10 łyżek mąki pszennej
2 jajka
olej
sól, pieprz

Farsz:

500 g pieczarek
50 g suszonych grzybów
(namoczonych przez noc)
500 g kapusty kiszzonej
2 średnie cebule
sól, pieprz
olej do smażenia

Do panierowania:

3 jajka
bułka tarta
olej

Przygotowanie:

Mleko i wodę przelewamy do dużej miski. Dodajemy jajka, olej, mąkę, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na 15 minut. Pieczarki oczyszczamy, ścieramy na tarce. Namoczone grzyby drobno kroimy. Cebulę siekamy w kostkę. Rozgrzewamy 2 łyżki oleju i szklimy cebulę. Dodajemy grzyby i wodę spod nich, solimy, pieprzymy i dusimy do odparowania wody. Kapustę drobno kroimy i gotujemy do miękkości, dodajemy grzyby, mieszamy i doprawiamy do smaku. Smażymy naleśniki. Na przestudzone naleśniki nakładamy farsz, składamy je, obtaczamy w roztrzepanym jajku a na koniec w bułce tartej. Tak przygotowane krokiety obsmażamy na rozgrzanym oleju. Podajemy ciepłe.

BARSZCZ CZERWONY

PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:

3 marchewki
2 pietruszki
1/3 selera
por (biała część)
2 liście laurowe
5 ziaren ziela angielskiego
2-3 suszone grzyby
1 ząbek czosnku
500 ml zakwasu buraczanego
sól, pieprz

Przygotowanie:

Grzyby namaczamy przez noc. Warzywa na wywar obieramy i myjemy. Pokrojone warzywa, czosnek, grzyby i wodę z namaczania zalewamy litrem wody, dodajemy ziele angielskie oraz liście laurowe, gotujemy ok. 30 minut. Wywar przecedzamy. Dodajemy zakwas i przed podaniem podgrzewamy, nie gotujemy. Doprawiamy solą i pieprzem.



SALATKA JARZYNOWA

PRZEPIS: OLGA PŁAZA



Liczba porcji: 8

Czas przygotowania: 1 godzin 30 minut

Składniki:

2 duże ziemniaki
2 marchewki
2 pietruszki
½ średniego selera
3 jajka
4 ogórki kiszone
1 puszka zielonego groszku
2 łyżki majonezu
sól, pieprz
natka pietruszki (do dekoracji)

Przygotowanie:

Ziemniaki, marchewkę, pietruszkę i seler dokładnie myjemy i gotujemy (bez obierania), aż zmiękną – zwykle ok. pół godziny, następnie je studzimy. Jajka gotujemy na twardo, również studzimy. Warzywa obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Kroimy ogórki kiszone i siekamy jajka. Wszystkie składniki wkładamy do miski, dodajemy do smaku majonez oraz przyprawy. Sałatkę podajemy udekorowaną natką z pietruszki.



ŚLEDŹ W OLEJU

PRZEPIS: OLGA PŁAZA



Liczba porcji: 8

Czas przygotowania: 20 minut + 12 godzin chłodzenia

Składniki:

8 matiasów

2-3 cebule

sok z ½ cytryny

olej

sól, pieprz

Przygotowanie:

Matiasy płuczemy pod bieżącą wodą i osuszamy na ręcznikach papierowych. Cebulę obieramy, kroimy na pół i następnie w cienkie piórka. Śledzia kroimy w grube paski. Cebulę i matiasy układamy w misce albo szklanym naczyniu. Wlewamy olej (aby przykrywał składniki), dodajemy sól, pieprz i sok z cytryny. Delikatnie mieszamy i wkładamy do lodówki na 12 godzin.



GALARETKA DROBIOWA

PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA



Liczba porcji: 6-8

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut + 12 godzin chłodzenia

Składniki:

2 udka kurczaka
1 pierś z kurczaka
3 marchewki
2 pietruszki
1/3 selera
por (biała część)
2 liście laurowe
5 ziaren ziela angielskiego
1 szklanka groszku mrożonego lub świeżego
3 łyżki żelatyny
3 jajka
sól, pieprz
natka pietruszki

Przygotowanie:

Mięso zalewamy 1½ litra wody, zagotowujemy, zbieramy szumowiny. Warzywa obieramy, myjemy, kroimy, dodajemy do mięsa. Całość gotujemy na wolnym ogniu około 1 godzinę 30 minut wraz z przyprawami do osiągnięcia esencjonalnego wywaru. Odcedzamy i doprawiamy do smaku. W gorącym wywarze rozpuszczamy żelatynę. Kurczaka, marchewkę kroimy. W mniejszych pojemniczkach układamy marchewkę, ugotowany groszek, mięso, natkę oraz ugotowane jajka. Całość zalewamy wywarem. Studzimy i przekładamy na noc do lodówki.





KORECZKI

PRZEPIS: MONIKA SZEFFLER

Liczba porcji: 20 małych porcji

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki:

200 g sera żółtego bez dziur
3 pętka kabanosów wieprzowych
8 małych ogórków konserwowych
słoik małych cebulek marynowanych
1 papryka
kilka kromek chleba
wykałaczk

Przygotowanie:

Chleb kroimy w dużą kostkę i grillujemy na patelni lub w piekarniku. Ser żółty kroimy w kostkę. Kabanosy i ogórki kroimy w centymetrowe kawałki. Paprykę kroimy w dużą kostkę. Na wykałaczkę nabijamy chleb, kabanosy, ogórka, paprykę i cebulkę marynowaną. Ilość wedle upodobań.

MARYNOWANE GRZYBKİ

PRZEPIS: JOANNA ANISZCZYK



Liczba porcji: 12 słoiczków
(pojemność 150 ml)

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:

małe grzybki (podgrzybki, borowiki)
1 l wody do zalewy + ½ l do ugotowania
grzybków
250 ml octu
½ łyżeczki soli + do gotowania grzybków
1 łyżeczka cukru
liście laurowe
pieprz czarny
gorczyca

Przygotowanie:

Wyparzamy słoiczki. Grzybki oczyszczamy i gotujemy w posolonej wodzie przez pół godziny. Przygotowujemy zalewę z wody, octu, soli oraz cukru, dokładnie mieszamy i zagotowujemy.

Dna słoiczków wykładamy liśćmi laurowymi, 4 ziarenkami pieprzu i szczyptą ziaren gorczycy. Układamy na tym grzybki, napełniamy słoiczki zalewą, zakręcamy wieczka i pasteryzujemy 10–12 minut.



WUZETKA

PRZEPIS: ŻANETA HAJNOWSKA

Liczba porcji: 15

Czas przygotowania: 1 godzina + kilka godzin studzenia

Składniki na biszkopt:

8 jajek
250 g mąki pszennej
40 g kakao
160 g cukru

Dodatkowo:

800 g śmietanki 36%
½ szklanki soku wiśniowego
4–6 łyżek nalewki wiśniowej
100 g gorzkiej czekolady
100 g mlecznej czekolady
2 łyżki oleju

Przygotowanie:

Żółtka oddzielamy od białek. Białka ubijamy na sztywno, pod koniec dodając cukier – łyżka po łyżce. Następnie dodajemy po jednym żółtku, cały czas ubijając. Wyłączamy mikser i dosypujemy mąkę przesianą z kakao. Delikatnie mieszamy. Masę przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia prostokątnej formy (ok. 35 x 25 cm) i pieczemy w 160°C 35–45 minut, do suchego patyczka. Po kilku minutach upieczone ciasto wykładamy z papierem do pieczenia na kratkę, żeby ostygło.

Czekolady rozpuszczamy w kąpieli wodnej, dodajemy olej i dokładnie mieszamy. Nalewkę mieszamy z sokiem wiśniowym. Biszkopt przekrajamy wzdłuż na pół. Śmietankę ubijamy na sztywno. Można dodać odrobinę cukru pudru. Spód nasączamy ponczem, wykładamy większość bitej śmietany (część zostawiamy do ozdoby), przykrywamy drugim biszkoptem, który również nasączamy. Polewamy czekoladą i czekamy, aż zastygnie. Kroimy na równe, kwadratowe kawałki i każdy z nich ozdabiamy bitą śmietaną.





WAFEL Z KAJMAKIEM

PRZEPIS: ŻANETA HAJNOWSKA

Liczba porcji: 12

Czas przygotowania: 20 minut + 26 godzin gotowania i czekania

Składniki:

puszka mleka skondensowanego
słodzonego (533 g)
paczka wafli do przekładania (150–200 g)

Przygotowanie:

Puszkę z mlekiem wstawiamy do wysokiego garnka i zalewamy wodą. Gotujemy pod przykryciem 2 godziny. Ważne, żeby puszka była cały czas całkowicie zanurzona w wodzie i żeby była w pozycji pionowej. Zostawiamy do wystudzenia.

Wafle smarujemy na przemian masą kajmakową i całość owijamy folią spożywczą. Najlepiej obciążyć je czymś ciężkim, np. książkami i zostawić tak na min. 24 godziny. Im dłużej będą stały, tym będą bardziej miękkie.



SAMO Z KISZONKI SZ

TEKST: MONIKA SZEFFLER ZDJĘCIA:

Państwo Sznajderowie z Karnic zajmują się kiszeniem od kilku pokoleń. Rodzinna uprawa zaczęła się w ubiegłym wieku. Był on bednarzem i sprzedawał dużą ilość beczek do okolicznych gospodarstw. Z czasem zaczął z czasem kisić. Na początku dla najbliższej rodziny, później na sprzedaż. Schłabek uprawia nie tylko ogórki i buraczki, a w planach są marchewki oraz pietruszka. Dodatkowo, już drzewo kilka beczek kalafiora, jednak zapomnieli je podpisać i n



DROWIE NAJDERÓW

MONIKA PAZDEJ, MONIKA SZEFFLER

tradycję zapoczątkował dziadek Pana Michała - Stefan Sznajder w latach 50-tych gospodarstw. W związku z tym, podpytywał do czego są używane i z tą wiedzą sam siebie po nim przejął syn, następnie wnuk. Obecnie rodzina kisi już nie tylko kapustę, drugi sezon kiszą eksperymentalnie całe główki kapusty. W tym roku zakisili również nie mogą ich odróżnić od ogórków - będzie niespodzianka.



Produkty Państwa Sznajderów nie zawierają konserwantów, kiszzone są bowiem tradycyjnymi metodami w powolny, naturalny sposób. Wybierają oni tylko dobrej jakości sól kamienną z Kłodawy, którą sami bezpośrednio sprowadzają z kopalni i warzywa prosto z pola, które znajduje się na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Baryczy z dala od autostrad czy fabryk. A szczególnie mikroklimat panujący w tym regionie sprawia, że kapusta czy ogórki pełne są mikroelementów, które chłoną z gleby i powietrza.

Dzięki temu, że rodzina sama sieje, sadi, podlewa i zbiera kapustę czy ogórki, mają pewność, że do klientów trafia tylko sprawdzony, dobrej jakości produkt. Kapusta kisi się w specjalnych, głębokich na 3 metry basenach, które to przykrywane są prawdziwymi deskami i dociskane beczkami. Proces kiszenia zachodzi powoli, zupełnie naturalnie za sprawą fermentacji. Podczas przygotowania materiału rodzina pokazuje nam pianę, która wydostaje się spomiędzy desek. Po jej smaku można też się przekonać czy proces kiszenia zachodzi prawidłowo. Warzywa nie są zakwaszane octem, bez zbędnych dodatków i przyspieszaczy fermentacji – to właśnie od pokoleń jest receptą rodziny Sznajderów na naturalne, zdrowe kiszonki. W zgodzie z przyrodą i porami roku ogórki kiszą tylko latem, kapustę jesienią.

Gospodarze zachęcają do jedzenia kiszzonek. Zawarte w nich bakterie probiotyczne bardzo dobrze wpływają na naturalną florę bakteryjną jelit. Nieprzypadkowo nazywane są naturalnymi probiotykami – eliminują bakterie i grzyby, usuwają z organizmu toksyny, zwiększają naszą odporność. Kiszzone buraki mają pozytywny wpływ na walkę z nowotworami, obniżają poziom cholesterolu, czy przeciwdziałają miażdżycy.

Sok z kiszonych buraków, który jest jednym z najnowszych produktów Państwa Sznajderów, oczyszcza i wzmacnia krew, przez co wskazany jest przy walce z anemią. Śmieją się, że dzięki kiszzonkom można być też długowiecznym, bowiem członkowie ich rodziny dożywają sędziwego wieku w uśmiechu i zdrowiu.

Gospodarstwo jest członkiem Slow Food Dolny Śląsk – organizacji, która działa na rzecz dobrego smaku, sezonowej, manufakturowanej, uczciwej i zdrowej żywności. Od kwietnia należą do Międzynarodowej sieci Dziedzictwo Kulinarne.



Kiszonki zostały też docenione przez Kapitułę Regionalnego Systemu Promocji „Dolina Baryczy Poleca”, która promuje wysokiej jakości usługi i produkty w oparciu o tradycję, dziedzictwa kulturowe i kulinarne oraz wartości przyrodniczo-krajobrazowe Doliny Baryczy.

Smak kiszzonek Państwa Sznajderów potwierdzają również liczne nagrody i wyróżnienia w konkursach i plebiscytach. Między innymi, w ubiegłym roku sok z kiszonej kapusty i kiszzone ogórki otrzymały tytuł „Najlepszy Smak Dolnego Śląska” podczas festiwalu Europa na Widelcu.



CIASTO CZEKOLADOWE Z KISZONĄ KAPUSTĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA

Liczba porcji: 12

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

$\frac{2}{3}$ szklanki kiszonej kapusty
 $\frac{1}{2}$ szklanki kakao w proszku
150 g masła + do wysmarowania formy
 $1\frac{1}{2}$ szklanki cukru pudru
2 szklanki mąki pszennej
3 jajka
1 szklanka mleka
1 łyżeczka proszku do pieczenia
 $1\frac{1}{4}$ łyżeczki sody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
masło do posmarowania formy
cukier puder do posypania

Przygotowanie:

Kapustę płuczemy w zimnej wodzie, lekko odciskamy i drobno siekamy. Do miski przesiewamy mąkę, kakao, proszek do pieczenia, sodę oraz sól.

Masło z cukrem ucieramy na puszystą masę. Cały czas ucierając, dodajemy po jednym jajku, po łyżce przesianych składników i po trochu mleka. Na koniec wrzucamy posiekaną kapustę i dokładnie mieszamy.

Spód tortownicy o średnicy 26 cm wykładamy papierem do pieczenia, boki smarujemy masłem. Wylewamy przygotowaną masę i pieczemy około 50 minut w piekarniku rozgrzanym do 170°C. Studzimy na kratce.

Ostudzone ciasto posypujemy cukrem pudrem lub przekładamy dowolnym kremem.



TARTA Z KAPUSTĄ KISZONĄ I SUSZONYMI ŚLIWKAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI



Czas przygotowania: 1 godzina

Liczba porcji: 8

Składniki na kruche ciasto:

100 g mąki kukurydzianej
100 g mąki ryżowej
50 g mąki ziemniaczanej
½ łyżeczki soli
1 jajko
120 g masła

Składniki na farsz:

1 kg kapusty kiszonej
200 g suszonych śliwek
1 duża cebula
3 listki laurowe
3 ziele angielskie
1 łyżeczka kminku
1 łyżeczka oleju kokosowego
sól, pieprz

Przygotowanie:

Mąki mieszamy w misce wraz z solą. Wbijamy jajko i dodajemy posiekane masło. Zagniatamy ciasto i wstawiamy na 30 minut do lodówki. Następnie rozwałkowujemy i pokrywamy nim formę na tartę o średnicy 30 cm. Wierzch przykrywamy papierem do pieczenia i obciążamy suchą fasolą lub grochem. Pieczemy 20 minut w 180°C. Następnie zdejmujemy obciążenie i pieczemy kolejne 15 minut. Odstawiamy do wystudzenia.

Z kapusty kiszonej odciskamy sok (zostawiamy go na później). Kapustę umieszczamy w garnku, zalewamy zimną wodą i gotujemy na małym ogniu do miękkości. Odcedzamy, studzimy i odciskamy z nadmiaru wody. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy, wrzucamy ziele angielskie, listki laurowe oraz cebulę. Gdy cebula nabierze bursztynowego koloru, wyjmujemy ziele i wrzucamy kapustę. Smażymy ją chwilę, a następnie dodajemy pokrojone w paski śliwki. Dusimy kilka minut, aż kapusta nabierze smaku śliwek. W trakcie możemy dodać kilka łyżek pozostałego kwasu. Doprawiamy całość kminkiem, solą i pieprzem. Wyjmujemy listki laurowe, a farsz układamy na upieczony spód.



CAŁE ŻYCIE SIĘ UCZYMY, ALE NIGDY NIE BĘDZIEMY MISTRZAMI W

WYWIAD PRZEPROWADZIŁA: JOANNA ANISZCZYK

ZDJĘCIA: RAFAŁ KOMOROWSKI



V TYM, CO ROBIMY





Po pierwsze pokora, po drugie pasja, po trzecie poczucie humoru i po czwarte bycie ludzkim. To cechy, które są według niego najważniejsze w pracy na kuchni. Jako piąte można dodać umami, którego poszukuje i które jest niezbędnym elementem jego dań. Dużo eksperymentuje, jest kreatywny i otwarty na nowe, a to co podaje na talerzach jest po prostu niesamowite.

To jeden z tych szefów kuchni, który z prostych składników potrafi złożyć niezwykle bogate w smaki, bardzo esencjonalne danie. Trudno się jednak dziwić, skoro gotować uczył się od najlepszych w wielu restauracjach z gwiazdką Michelin, jak londyńska Maze Gordona Ramsaya czy również brytyjska Le Champignon Sauvage. Szefował także w wielu hotelowych restauracjach, a obecnie w 5-gwiazdkowym Double Tree by Hilton Wrocław.

Tym razem zapraszam więc do **Ovo Bar & Restaurant**, gdzie porozmawiam z **Piotrem Apanelem** o jego kuchni, o faktach i mitach dotyczących menu restauracji hotelowych, o tym jak zarządza się takim miejscem, a także o nieoczywistych tapas, o których słychać na mieście.

Joanna Aniszczuk: Moment, w którym zostałeś kucharzem?

Piotr Apanel: Nie będę opowiadał bajek, że moja babcia gotowała i dlatego ja teraz gotuję, bo wcale tak nie było. To był przypadek, czyli wyjazd za granicę i pierwszy hotel, w którym pracował mój brat. Jak coś mi przynosi szczęście, to staram się robić to z pasją i tak jest do tej pory. Od tego wszystko się zaczęło.

J. A.: Czego uczy praca w takich miejscach jak restauracja z gwiazdką Michelin, co się z tego wynosi?

P. A.: Uczysz się pokory. Przede wszystkim. Tak, jak to kiedyś już powiedziałem, naprawdę całe życie się uczymy, ale nigdy nie będziemy mistrzami w tym, co robimy. Możemy stosować wszystkie te rzeczy, których się nauczyliśmy w każdym z miejsc, ale przede wszystkim uczymy się pokory. I pasji. Bo jeżeli się ich nie ma, to nie ma też czego szukać w takich restauracjach. Albo się to kocha, albo nienawidzi. Gotowanie jest bardzo specyficzną sztuką, na którą coraz więcej osób zwraca uwagę. Jest to wymagająca i bardzo ciężka praca. Długie godziny w kuchni, odpowiedzialność i frajda.



J. A.: Często pytam moich rozmówców, czy warto robić staże, praktykować w takich miejscach. Rozumiem, że dla Ciebie to oczywiste?

P. A.: Na pewno. Trzeba jednak wyjaśnić, że podczas stażu osoba nie jest w pełni wprowadzona w daną restaurację, ponieważ jest tam na tydzień lub trochę dłużej i pracuje nieco z boku. Ja akurat staży nie odbywałem, to było przejście z jednej restauracji do drugiej.

J. A.: Czyli zdobywałeś doświadczenie przechodząc na kolejne stanowiska.

P. A.: Jeśli chodzi o pracę za granicą, to piękną rzeczą jest to, że jeśli się starasz i jesteś dobry, to cię polecają i są wymiany pomiędzy miejscami. Na przykład pięciu kucharzy z restauracji Gordona Ramseya idzie do innej, gwiazdkowej restauracji i później następuje rotacja. To nie jest staż, tylko możliwość zobaczenia czegoś nowego, pracy z innymi ludźmi, poznania technik i nowego otoczenia. Bo w każdym miejscu gotuje się inaczej i każdy chef ma inny smak.

J. A.: Wtedy kucharz może budować swój smak. Jaki jest twój smak, twoja kuchnia?

P. A.: Dziwna (śmiech). Tak naprawdę moja kuchnia

opiera się w głównej mierze na tym, co ja noszę w głowie. Idę do domu i czasami sobie myślę, co bym dzisiaj przygotował z marchewką i robię dwie, trzy odsłony marchewki, fenkuła lub czegośkolwiek innego. Dla mnie ważne są cztery smaki i poszukiwanie tego piątego. Coś jest słodkie, coś słone, jest odrobina cierpkości i gorzkiego, są też różne tekstury. Później to interpretuję i balansuję wszystko razem. Mam nadzieję, że to ludziom smakuje.

J. A.: Jednym słowem - szukasz umami.

P. A.: Tak, szukam umami, ale swojego umami. Zawsze można powiedzieć, że coś już było i nie jesteśmy w stanie tego zmienić. Z drugiej strony jest tylu chefów i tyle możliwości interpretacji tego, co już znane. Poszukiwanie jest dużą frajdą, bo nie sztuką jest skopiować super danie.

J. A.: Jesteśmy w restauracji hotelowej, czy odróżnia ją coś od restauracji na mieście?

P. A.: Na pewno są różnice, ale my chcemy to zmienić. Staramy się zrobić coś innego, taki był też od początku concept, żeby to miejsce nie było kojarzone tylko z hotelem. Często się mówi, że w restauracjach hotelowych się nie jada, tylko wychodzi się na miasto.



J. A.: No właśnie. Na czym mają polegać te zmiany?

P. A. : Chcemy serwować jedzenie, które nie jest typowym hotelowym daniem, choć takie też są w karcie.

J. A.: Jakie są te hotelowe dania?

P. A.: Na przykład burger, który jest rozpoznawalny w każdym sieciowym modelu, club sandwich czy sałatka cezar, a reszta dań to nasza interpretacja polskich, śródziemnomorskich dań. Myślę, że to idzie w dobrą stronę i mam nadzieję, że czas pokaże, że jednak coś się udało i możemy być konkurencją dla każdej restauracji w mieście.

J. A.: Co w takim razie znajdziemy na talerzach w waszej restauracji?

P. A.: Proste danie z śródziemnomorskim elementem, czyli świeżą makrelą. Wiele osób w Polsce zna tylko smak wędzonej makreli, a my mamy tu super świeżą rybę z grillowanym ogórkiem, maślaną naszego wyrobu, odrobiną sepii, anyżowym fenkułem i paloną gruszką. Następnie mamy tatar wołowego, bardzo lubianego przez Polaków. W tym daniu chodzi o smak i teksturę, to jest najważniejsze. Mięso musi być najwyższej jakości, dodatki również. Z dań

głównych można zjeść u nas pieczoną kaczkę, polędwicę z dzika, grasicę, czyli normalne, smaczne jedzenie.

J. A.: Jednym słowem do OVO Bar & Restaurant można przyjść na normalny obiad, a nie tylko na kolację przy szczególnej okazji?

P. A.: Tak, mamy menu dla każdego, tylko podawane w szczególny dla nas sposób. Jestem zwolennikiem wykańczania dań z nowym akcentem, to znaczy dodajemy czasem coś nowego, coś od siebie. Codziennie coś produkujemy, mamy też tapas dnia.

J. A.: Miałam okazję spróbować kilku waszych tapas i to jest rzecz nie do opisania. Są tak zróżnicowane i zaskakujące, że warto wstąpić tu choćby dla ich wypróbowania. Nie są one typowymi przystawkami.

P. A.: To są nasze tapas. Akurat tutaj mieliśmy bardzo fajne pomysły, żeby skleić razem wszystko to, co nam do głowy przyjdzie. Na przykład mamy polędwicę, którą grillujemy, do tego robimy wywar z grzybów, z drożdży, dodajemy odrobinę veggio maid, jęczmienia i melasy, aby podbudować ten słony smak, a wykańczamy trybulą. Dla niektórych jest to tapas, dla innych nie.

J. A.: Masz duży szacunek do produktu, czy to oznacza, że w twojej kuchni nic się nie marnuje?

P. A.: Jestem zwolennikiem zużywania wszystkiego do końca, czyli jak mamy kalafior, to wykorzystujemy liście, głąb i różyczki. To jest bardzo ważne i trzeba pamiętać, że ktoś to wyhodował, zerwał, a my to gotujemy.

J. A.: Trudno się zarządza restauracją w tak dużym hotelu?

P. A.: Nie jest to proste, tym bardziej jeśli chcemy mieć restaurację, która żyje własnym życiem i ma być trochę inna niż typowa kuchnia hotelowa. Z poprzednich moich doświadczeń różnie to bywało, bo jedne hotele kładą większy nacisk na bankiety i konferencje, a restauracja jest często dodatkiem. Tutaj całkowicie inaczej do tego podchodzimy i mam nadzieję, że to nam się udaje. Mamy klienta biznesowego i obsługą kulinarną wszelkich spotkań czy konferencji zajmuje się jeden z moich zastępców.

W Ovo mamy dwie kuchnie i jesteśmy w stanie się dobrze zorganizować. Zdarza się, że podejmujemy jednorazowo 320 osób, wtedy część zespołu jest dedykowana do działań *à la carte*, a część przygotowuje dania na spotkania biznesowe. Organizowaliśmy też zewnętrzne cateringi, podczas których musiałem zebrać część zespołu, a na miejscu pozostawić ludzi, którzy dowodzili restauracją podczas mojej nieobecności.

J. A.: Jakie smaki pamiętasz ze swojego dzieciństwa?

P. A.: Jem proste rzeczy. Pochodzę z rejonu, gdzie nie było żadnych wykwintnych rzeczy, ale jak teraz przywożą nam z pewnego pola warzywa do restauracji i czuję ich zapach, to przypomina mi się, jak kiedyś smakowały te z ogródka sąsiadki (śmiech). Pamiętam też wędzoną kiełbasę. To czysty, nieprzekombinowany smak, tradycyjny i najlepszy. To było normalne, polskie jedzenie. Do tej pory, jak gdzieś idę i widzę kapuśniak, to jest coś, co chętnie jem.



KALENDARIUM WYDARZEŃ KULINARNYCH I REGIONALNYCH



GRUDZIEŃ

18.11 – 22.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku we Wrocławiu

2 – 6.12 – Jarmark Świąteczny w ramach Dni Świętego Mikołaja 2016
na Rynku w Głogowie

3 – 23.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku w Legnicy

9.12 – Gminny Konkurs Kulinary „Tradycje Bożonarodzeniowe 2016”, Krzeczyn Mały

9 – 11.12 – II Dobroszycki Jarmark Bożonarodzeniowy, Rynek w Dobroszycach

9.12 – Tradycje Bożonarodzeniowe, gminny konkurs kulinarny, Krzeczyn Mały

10.12 – 9. Jarmark Świąteczny, Centrum Kultury Gminy Nowa Ruda
w Ludwikowicach Kłodzkich

10 – 11.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy w Obornikach Śląskich

10 – 11.12 – Dobroszycki Jarmark Bożonarodzeniowy

11 – 12.12 – III Polsko – Czeskie Stoły Bożonarodzeniowe Strońska Gwiazdka 2016,
Stronie Śląskie

11.12 – VI Jarmark Bożonarodzeniowy Gminy Radków pod hasłem:
„W aromacie leśnych grzybów”, Hala Sportowa w Ścinawce Średniej

11.12 – X Przegląd Tradycji i Zwyczajów Bożonarodzeniowych,
Hala Sportowa w Ciepłowodach

11 – 18.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku w Świebodzicach

15 – 22.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku w Świdnicy

16.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku w Lubaniu

16 – 17.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku w Oławie

16 – 24.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy na Targowisku Miejskim w Legnicy

17.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy, Rynek w Ząbkowicach Śląskich



17.12 – Prezentacje Wojewódzkie Tradycyjnych Stołów Wigilijnych Dolny Śląsk 2016,
Pasaż Grunwaldzki we Wrocławiu

17.12 – II Gminny Jarmark Bożonarodzeniowy w Długołęce

17.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy, Galeria Piastów w Legnicy

17.12 – Gminny Przegląd Tradycyjnych Stołów Wigilijnych w Pisarzowicach

17 – 18.12 – VIII Jarmark Bożonarodzeniowy „Dolina Baryczy – Święteczna Kraina”
na Rynku w Miliczu

18.12 – I Jarmark Bożonarodzeniowy na Zamku Grodziec

18.12 – Manufaktura świąteczna i Mini-jarmark bożonarodzeniowy, Centrum Kultury
„Zamek” we Wrocławiu

18.12 – IV Strzeliński Jarmark Bożonarodzeniowy „Przedsmak Świąt” w Strzelinie

18.12 – Jarmark Bożonarodzeniowy na Rynku w Twardogórze

STYCZEŃ

19.01 – V Festiwal Pieśni Dziadowskiej i Kultury Pogranicza, w ramach 40. Jubileuszowych Dni Świerzawy

