

Na WARMJĘ
i MAZURY.

PODLASIE

Roślinna kuchnia regionalna

autor bloga
WEGANON

PAWEŁ OCHMAN

MARGINESY

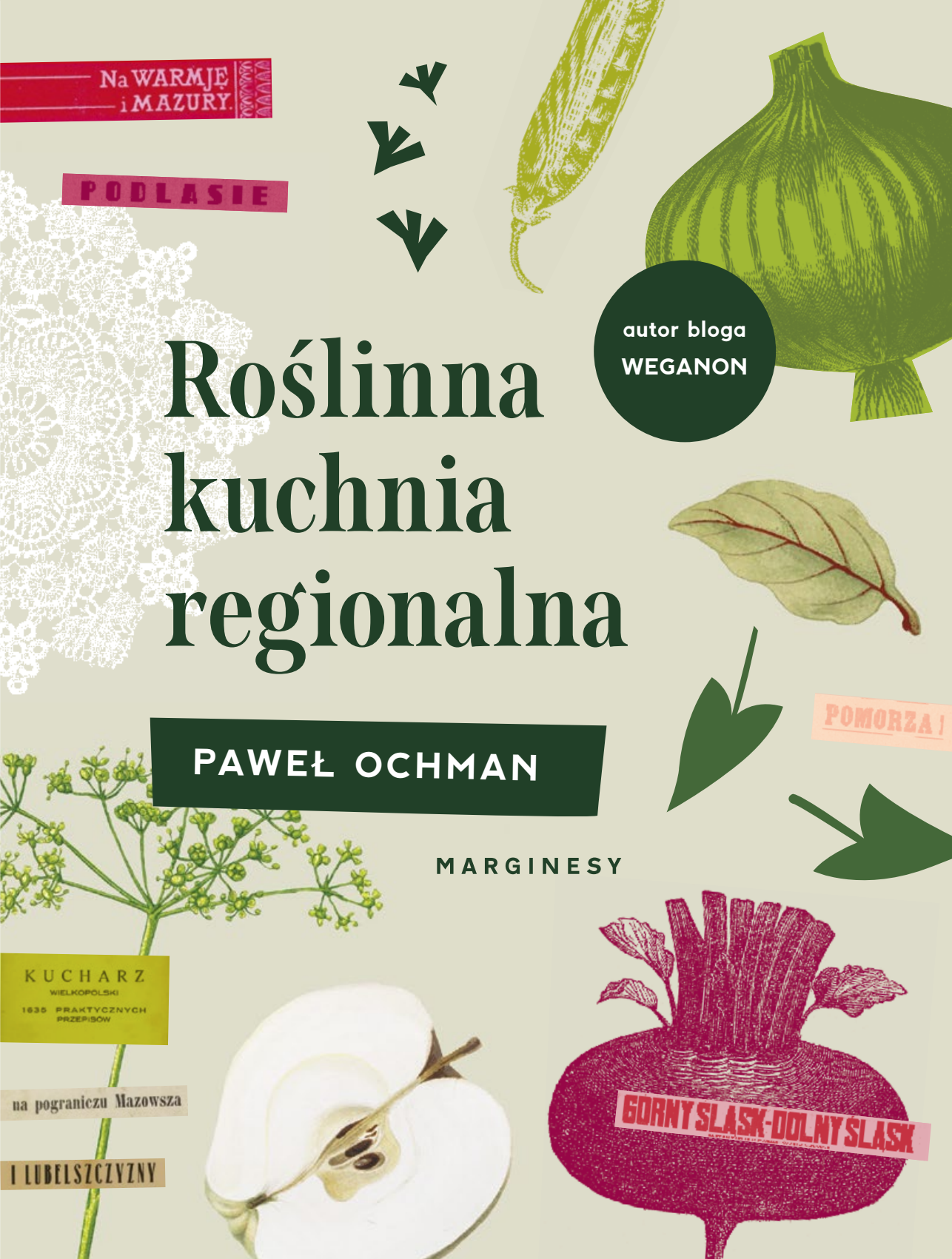
POMORZA!

KUCHARZ
WIELKOPOLSKI
1830 PRAKTYCZNYCH
PRZEPISÓW

na pograniczu Mazowsza

I LUBELSZCZYZNY

GÓRNY ŚLĄSK-DOLNY ŚLĄSK



WSTĘP

Drodzy Czytelnicy. Oddaję w Wasze ręce drugą książkę. Po roślinnych słodkościach przyszedł czas na roślinną regionalną kuchnię polską. Zabieram Was w kulinarną podróż. Poznacie potrawy wszystkich województw. Niektóre zapewne znacie, inne będą nowością. Dowiedziecie się, jakie dania zostawiły po sobie zabory pruskie, rosyjskie i austriackie. Jakie przybyły do nas wraz z przesiedleńcami z Kresów, a nawet z byłej Jugosławii. Poznacie historie kulinarnych klasyków i dowiedziecie się, dzięki komu dziś pojawiają się na naszych stołach. Odkryjecie niebanalne nazwy regionalnych przysmaków. Czym są hołubcie, ruchańce, begle, bomby legnickie, dziędziuchy, podcos czy fujarki pastusze? Dzięki komu powracają dawne smaki? Jaki wpływ na kuchnię regionalną mają położenie geograficzne, historia, warunki przyrodnicze i miejscowa ludność? Jakie warzywo jest królem stołów? Jak sprawić, by uzyskać zweganizowane wersje dań wegetariańskich czy mięsnych? Zaskoczeń nie będzie końca.

Kuchnia roślinna na terenie naszego kraju pojawiła się, jeszcze zanim określono naszą państwowość. Już wtedy uprawiano wiele roślin, które dziś znamy: przede wszystkim zboża, ale również rośliny strączkowe. Korzystano z darów lasu. Zaczęto używać dzikich ziół do przygotowania. Czasy Piastów i Jagiellonów to rozkwit tożsamości kulinarnej kraju i jej umacnianie. Wypiekanie chleba, kiszenie lub suszenie warzyw, pierwsze słodkie wypieki, a także sprowadzanie egzotycznych przypraw i owoców. Dzięki Bonie Sforzy pojawiają się nowe warzywa. Jarmuż, karczochy, kardy, szparagi, szpinak i salaty liściaste. Zawiesiste i ciężkie zupy coraz częściej ustępują miejsca lekkim jarzynowym i owocowym. XIII wiek to początek pierogowego szaleństwa. Proszę za to dziękować dominikaninowi Jackowi Odrowążowi. W 1682 roku pojawia się pierwsza polska książka kulinarna autorstwa Stanisława Czernieckiego, nadwornego kucharza Aleksandra Michała Lubomirskiego i Heleny Tekli Ossolińskiej. Dopracował wiele przepisów, którymi do dziś się delectujemy. To czas, kiedy warzywa zaczynają być częścią



obiadu, a nie tylko dodatkiem. Powstają pierwsze pasztety warzywne na bazie strączków oraz pasty do pieczywa i do kiszonek. Za sprawą Marcina z Urzędowa i Syreniusza dzikie rośliny święcą triumfy na stołach: używane są już nie tylko jako przyprawy, ale część obiadów czy słodkości. Dzięki cukiernikom króla Stanisława Leszczyńskiego pojawiają się widowiskowe wypieki, które do dziś są sławne na całym świecie. Nie wszystkie miały w sobie masło, miód i jajka. Ciastka pieczono z dodatkiem mielonych orzechów, migdałów, Inu czy dzikich owoców. Na stół wjeżdża egzotyczna chałwa, sezamki, rachatlukum i marcepan.

Wraz z wystawnością magnackich i książęcych stołów pogłębiała się bieda wśród ludności wiejskiej. Ziemniaki pojawiły się powszechnie dopiero w XIX wieku. Od razu stało się jasne, że będą królować na naszych stołach i ratować przed głodem.

Początki kuchni regionalnej to czasy zaborów. Każdy z najeźdźców odcisnął swoje kulinarne piętno. Do dziś w wielu regionach zdarzają się przepisy sprzed ponad 150 lat. Aromatyczne słodkości z Wiednia widać w drobnych ciasteczkach cieszyńskich, krakowskim serniku i torcie pischinger. Panowanie Hohenzollernów sprawiło, że ziemniaki i inne warzywa stały się obowiązkowym składnikiem przydomowych ogródków. Rosjanie pozostawili przepisy pełne kasz i mąk. Królowały kluski, placki, pyzy. To czas, kiedy pojawiają się znane do dziś książki kulinarne: *Ćwierciakiewiczówny*, *Monatowej*, *Disslowej* czy *Szyttlera*. Nadchodzi moment, kiedy kuchnia jarska staje się nie tylko modą, ale też sposobem na życie i leczenie wszelkich chorób. Kuchnia wegańska i wegetariańska wychodzi poza salony. Pojawiają się nowe przepisy w książkach Marii Czarnowskiej, Romualdy Tarnawskiej czy Jana Kazimierza Czarnoty. Popularne w tamtych czasach osoby rezygnują z jedzenia mięsa, określając go świństwem (Stanisław Witkiewicz). Bazary i renomowane sklepy są pełne kolorowych warzyw i owoców.

Niestety wszystko się zmienia, gdy wybucha II wojna światowa i nadchodzi czasy PRL-u. Warzywa traktowano wtedy po macoszemu. Triumfy święciły ziemniaki, które dodawano do serników, pączków i pierników.



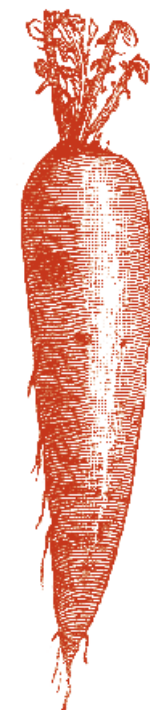
Warzywniaki były pełne kiszzonej kapusty, ogórków i pieczarek. Inne warzywa musiały czekać na swój czas. Po 1989 roku kuchnia roślinna zaczyna przeżywać rozkwit, by po 2010 roku stać się tym, czym jest dziś. Obecnie potrawy w stu procentach roślinne są dostępne niemal wszędzie. W restauracjach, sklepach i barach. Są niezliczone propozycje z książek i blogów kulinarnych.

Tej kuchni poddają się również regiony. Od kilku lat obserwuję zwiększoną ilość propozycji wegańskich i wegetariańskich na festiwalach i świętach smaku. Konkursy kulinarne wygrywają warzywne pasztety, potrawki, gulasze, wypieki i inne dania. Panie z kół gospodyń wiejskich odkrywają roślinne przepisy sprzed lat. Są proste, smaczne i tanie. Dostają się na Listę Produktów Tradycyjnych albo do Rejestru Chronionych Oznaczeń Geograficznych. Nie ma wątpliwości: regionalna kuchnia roślinna istniała, istnieje i będzie istnieć. Staje się alternatywą dla potraw mięsnych i wykorzystujących produkty pochodzenia zwierzęcego. To ziemniaki z lebiądą, pokrzywą i strączkami ratowały ludność przed głodem. To w lecznicy Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie leczono sławnych pisarzy polskich za pomocą kuchni roślinnej.

Wiele z przepisów w tej książce nie wymagała ode mnie zamiany składników na wyłącznie roślinne. Kresowe kakory z marchewką są wegańskie z natury. Przepisy są inspirowane oryginalnymi potrawami regionalnymi. Ich nazwy znajdziecie pod nazwą potrawy mojego autorstwa.

Drodzy Czytelnicy. Zapraszam Was na smaczną podróż po naszym kraju. Każdy znajdzie dla siebie coś na obiad, podwieczerek, słodką propozycję na Boże Narodzenie, Wielkanoc i tłusty czwartek. Kuchnia regionalna to kuchnia sezonowa, często tania i prosta. Odnajdziecie w przepisach swoje dzieciństwo, wspomnienie Waszych babć i dziadków. Poznacie historię kuchni dawnych czasów i terenów, które kiedyś należały do Polski. Stwórzcie roślinne wersje klasycznych dań.

Życzę Wam udanych potraw i niecodziennych doznań kulinarnych.



PIERNIKOWE BABECZKI Z MARCEPANEM

Bomby legnickie

Liegnitz

Są takie przepisy regionalne, które znane są wąskiemu gronu. Są też takie, które zniknęły na lata i powracają. Ten przepis łączy te dwie sprawy. Bomby legnickie powstały w 1853 roku. Recepturę opracowali bracia Müller. Przepis był zastrzeżony przez piekarnię Fiedlerów, a po II wojnie światowej receptura została wywieziona do Niemiec. W Polsce nie zachowały się żadne wzmianki na temat bomb. Dopiero na Targach Chleba w Jaworze ujawniono recepturę. Dziś powracają i cieszą podniebienia legniczan. To oblane czekoladą piernikowe ciastka w kształcie bomb lotniczych (choć mogą też wyglądać inaczej), które wypełnia nadzieje z marcepanu i konfitury pomarańczowej lub morelowej. Przypominają smakiem toruńskie Katarzynki. Do wypieku służą specjalne formy, tyle że są niemal niedostępne w Polsce. Ja zastosowałem duże aluminiowe foremki do babeczek i świetnie się sprawdzają. Mogą być również silikonowe lub metalowe foremki do muffinek.





SKŁADNIKI ↓

Ciasto:

- 1 ½ szklanki mleka roślinnego (sojowego, owsianego)
- 100 g margaryny
- ½ szklanki dowolnego syropu (z agawy, buraczanego)
- 3 szklanki mąki pszennej tortowej
- ¾ szklanki cukru
- ½ szklanki migdałów bez skórki
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka przyprawy korzennej
- 1 łyżka białego rumu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Nadzienie migdałowe:

- 250 g masy marcepanowej
- ½ szklanki migdałów bez skórki
- 5 łyżeczek konfitury pomarańczowej
- 3 łyżeczki kandyzowanej skórki pomarańczy

Polewa:

- ½ szklanki mleka roślinnego (sojowego, owsianego)
- 100 g czekolady 70%

WYKONANIE ↓

Nadzienie:

- a. Marcepan wymieszać z konfiturą, skórką i drobno zmielonymi migdałami (np. malakserem).
- b. Masę podzielić na 12 równych części i utoczyć w dłoniach kulki.

Ciasto:

- c. Mleko wlać do garnka, dodać margarynę, syrop i cukier. Podgrzewać, aż margaryna się rozpuści. Wystudzić.
- d. W misce wymieszać mąkę, zmielone drobno migdały, kakao, przyprawę korzenną, rum, proszek do pieczenia i sodę. Dodać płynne składniki i dokładnie wymieszać łyżką.
- e. Do foremki wlać 1 łyżkę ciasta. Włożyć kulkę marcepanu i uzupełnić ciastem do ¾ wysokości foremki.
- f. Piec 25 minut w 180°C. Grzanie góra/dół, środkowa półka. Wystudzić.

Polewa:

- g. Mleko wlać do garnka i podgrzać, aż zacznie parować. Wyłączyć grzanie, dodać połamaną czekoladę i odstawić na 2–3 minuty. Dokładnie mieszać do roztopienia czekolady.
- h. Polać bomby. Można ozdobić migdałami i skórką pomarańczy. Wstawić na 2–3 godziny do lodówki.



PĄCZKI Z DYNI I ZIEMNIAKÓW

Kujawskie pączki dyniowo-ziemniaczane



Nieraz słyszałem, że dodawanie do ciasta na pączki ziemniaków czy dyni to profanacja oryginalnych przepisów i wydziwianie. Zawsze wtedy odsyłam do przepisu z Kujaw. Ma ponad 100 lat. To nie jest wymysł naszych czasów. Dodatek warzyw do wypieków jest tak stary, jak stara jest nasza kuchnia regionalna. Po co dodawano przeciery warzywne do pączków? Od starszych mieszkańców Kujaw dowiedziałem się, że miały zastępować jajka lub uzupełniać ich mniejszą ilość niż w klasycznych pączkach. Dynia i ziemniaki nadają wilgotność i przedłużają świeżość. Dynia dodatkowo nadaje pięknego koloru. Każdego roku na festynie „Lato na wsi” w Minikowie są te pączki. Nadziewane konfiturą różaną lub powidłami śliwkowymi. Posypywane pudrem lub z cytrynowym lukrem. To obowiązkowy punkt festiwalu smaku na Kujawach.

SKŁADNIKI ↓

- ½ szklanki utłuczonych, gotowanych ziemniaków
- ½ szklanki musu dyniowego (s. 18)
- 3 łyżki oleju (dowolnego)
- 2 łyżki spirytusu lub octu winnego
- 50 g świeżych drożdży (ok. 14 g suszonych)
- 3 łyżki cukru
- 3 ½ szklanki mąki pszennej + 1 łyżka
- ½ szklanki mleka roślinnego (sojowego, owsianego)
- dowolna konfitura do nadziewania
- 1 litr oleju do głębokiego smażenia

WYKONANIE ↓

- a. Mleko lekko podgrzać, wlać do miski, dodać drożdże, 1 łyżkę cukru i 1 łyżkę mąki. Wymieszać, przykryć ściereczką i zaczyn odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce.
- b. Do zaczynu dodać ziemniaki, mus dyniowy, olej i spirytus. Dokładnie wymieszać. Dodać mąkę. Wyrabiać ciasto około 10 minut. Powinno być miękkie, elastyczne i nie kleić się do rąk. Przykryć ściereczką i odstawić na 1 godzinę w ciepłe miejsce.
- c. Ciasto ponownie chwilę wyrobić. Rozwałkować na grubość około 1 ½ cm. Szklanką o ostrych krawędziach wykrawać krążki. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i odstawić na 20 minut w ciepłe miejsce.
- d. Smażyć na głębokim tłuszczu o temperaturze około 180°C na rumiano z obu stron. Wykładać na ręcznik papierowy i wystudzić.
- e. Nadziewać konfiturą (używając szprycy cukierniczej). Posypać cukrem pudrem lub połać lukrem (s. 21).

ZUPA CZEREŚNIOWA

Barszcz czereśniowy

Lubelszczyzna to skarbnica owocowych zup, podawanych najczęściej na zimno jako chłodniki. Zawsze w towarzystwie ziemniaków, najczęściej młodych. Okraszonych cebulką lub skwarkami. Jabłczanka z Fajslawic, zupy wiśniowe, jagodowe czy ten właśnie barszcz czereśniowy. Niegdyś był zmorą dziecięcych wakacji, dziś go uwielbiam. Do pewnych smaków trzeba widocznie dorosnąć. Barszcz kojarzy się raczej z burakami czy szczawiem, jednak mieszkańcy Poniatowej stworzyli coś w rodzaju barszczu, a zarazem wizytówkę regionu. Podaje się go w dwóch odsłonach: na słodko z dodatkiem mięty, większej ilości cukru i makaronu. Wersja wytrawna jest mniej słodka. Serwowany z ziemniakami tłuczonymi lub w całości, z cebulką i koperkiem. Idealna propozycja na upalne dni. Czereśnie w zupie owocowej? Zdecydowanie tak.

SKŁADNIKI ↓

- ½ kg czereśni (najlepiej ciemnych)
- 4–5 goździków
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 ½ litra wody
- 2 łyżki śmietanki roślinnej (s. 16)
- cukier do smaku

WYKONANIE ↓

- a. Czereśnie wydrylować, włożyć do garnka, wlać wodę, dodać goździki. Gotować 15 minut.
- b. Przecedzić całość przez sito. Wyjąć goździki. Pozostałość na sicie dokładnie przetrzeć do odcedzonego płynu. Odląć 1 szklankę płynu i rozprowadzić w nim mąkę. Wlać do garnka i zagotować.
- c. Dodać śmietankę i cukier do smaku. Wystudzić, a następnie schłodzić w lodówce.
- d. Podawać z ziemniakami, duszoną cebulką i „skwarami” z selera (s. 19) oraz koperkiem.

KLUSKI ZIEMNIACZANO-OWSIANE

Dziadki kokuszczańskie

W kuchni regionalnej są takie potrawy, których nazwy większości nie mówią nic. Na pozór nie określają charakteru dania, składu czy wyglądu. Powstają zazwyczaj w gwarze danego regionu. Zdarza się również tak, że ta sama potrawa w różnych miejscowościach może mieć inne nazwy. A jak jest z dziadkami kokuszczańskimi? Po pierwsze, znają je praktycznie tylko mieszkańcy Kokusзки i Piwnicznej. Po drugie, powstają z połączenia ugotowanych gorących ziemniaków z mąką pełnoziarnistą owsianą lub jęczmienną. Dodatek mąki pełnoziarnistej sprawia, że są lekko chropowate na powierzchni, jak zarost dziadka. Po trzecie, są tak proste w wykonaniu, że nie sposób ich zepsuć. Podaje się je okraszone skwarkami lub duszoną cebulką jako dodatek do obiadu.

WYKONANIE ↓

- a. Ziemniaki obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Wystudzić i dokładnie ugnieść tłuczkiem.
- b. Dodać mąkę oraz sól i pieprz do smaku i ponownie dokładnie ugnieść. Przykryć garnek i odstawić na 10 minut.
- c. Z masy formować kulki wielkości orzecha włoskiego.
- d. Są gotowe do jedzenia, ale polecam je odsmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu i okrasić duszoną cebulką. Idealnie smakują z surówką z kiszzonej kapusty i dowolnymi kotletemi warzywnymi.

SKŁADNIKI ↓

- 1 kg mączystych ziemniaków
- ½ szklanki mąki owsianej pełnoziarnistej lub pszennej uniwersalnej
- sól i pieprz do smaku

POSTNY PIERÓG

Pieróg postny ze Starych Kolni

ŚLĄSK OPOLSKI

Jak już pisałem, wiele potraw regionalnych jest wegetariańskich, a nawet wegańskich, jak ten pieróg. Do jego przygotowania nie używa się jajek, mleka ani zwierzęcego tłuszczu. To wyjątkowy wypiek, który przywędrował na Śląsk Opolski wraz z przesiedlonymi Kresowiakami z okolic Tarnopola. Potrawę uratowała od zapomnienia rodzina Gorków ze Starych Kolni. Pieróg postny, jak wskazuje nazwa, przygotowywano z okazji Wielkiego Postu. Podawano go od Wielkiego Piątku aż do wielkanocnego śniadania, odgrzewając lub odsmażając w kolejne dni. Czym jest? To drożdżowe ciasto wypełnione farszem z ziemniaków, słodkiej kapusty i kaszy gryczanej. Niezwykle aromatyczny. Pieczony w postaci jednego dużego placka lub kilku mniejszych. Podawany z sosem grzybowym oraz jako rodzaj pieczywa do świątecznych przystawek.



**WYKONANIE** ↓**Farsz:**

- a. Ziemniaki obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić i dokładnie utłuc.
- b. Kapustę drobno posiekać. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zrumienić na oleju.
- c. Do gorących ziemniaków dodać kapustę, cebulę i surową kaszę gryczaną. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Pozostawić pod przykryciem do wystygnięcia.

SKŁADNIKI ↓**Ciasto:**

- 3 szklanki mąki pszennej
- 25 g świeżych drożdży (ok. 7 g suszonych)
- 1 szklanka ciepłej wody
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka cukru

Farsz:

- 1 kg ziemniaków
- ½ małej główki białej kapusty
- 1 szklanka palonej lub białej kaszy gryczanej
- 1 duża cebula
- 2–3 łyżki oleju rzepakowego
- sól i pieprz do smaku

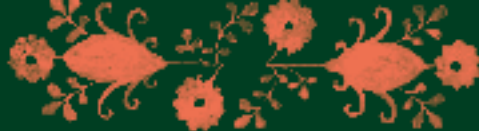
Ciasto:

- d. Do miski wkruszyć drożdże, dodać ciepłą wodę, olej i cukier. Dokładnie wymieszać.
- e. Do zaczynu dodać mąkę i sól. Wyrabiać przez około 10 minut. Ciasto powinno być elastyczne i nie kleić się do dłoni.
- f. Tortownicę o średnicy około 28 cm wysmarować olejem. Ciasto cienko wałkować na kształt koła. Rozmiar powinien być większy niż średnica tortownicy.

Pieróg:

- g. Ciasto wyłożyć na dno formy, nadmiar ciasta niech wystaje poza krawędź. Ułożyć farsz, dobrze dociskając. Nałożyć na wierzch zwisające ciasto, zamykając nadzienie. Pozostawić niewielki otwór na środku – posłuży do odprowadzania pary podczas pieczenia.
- h. Piec około 50 minut w 180°C. Grzanie góra/dół, półka poniżej środka. Gdy ciasto zacznie się rumienić, przykryć papierem do pieczenia. Pieróg pozostawić do lekkiego przestudzenia. Wyjąć i odwrócić tak, by otwór był na spodzie.





Kulinarna podróż po regionach Polski. Zapomniane i nowe dania w wersjach roślinnych.

Poznajcie historię potraw i jaki wpływ na kuchnie regionalne miały zabory, warunki przyrodnicze, miejscowa ludność, a także położenie geograficzne. Czym są dziędziuchy na Lubelszczyźnie, hołubcie na Pomorzu Zachodnim, fujarki pastusze na Podkarpaciu, ruchańce na Kujawach czy bomby legnickie na Dolnym Śląsku. Przekonajcie się, jak smakują ziemniaki z jagodami, „pizza” z Borów Tucholskich i owocowe zupy z niezwyklejmi dodatkami.

Dowiedzcie się, co zrobić z czerstwego chleba, gdzie dodać pasternak, brukiew i kalarepę. Co króluje na świątecznych stołach Śląska czy Małopolski. Jakie słodkości na Tusty Czwartek można przygotować na Pomorzu, Mazowszu, Kujawach czy Podlasiu. Zaskoczeń nie będzie końca – choćby takich, że wiele tradycyjnych polskich potraw jest wegańskich od stuleci. Z prostych i tanich składników przygotowujecie wyjątkowe potrawy na słodko i wytrawnie. Na śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację.

**Poznajcie regionalną kuchnię naszego kraju z użyciem
roślinnych składników i cieszcie się wyjątkowym smakiem.**

Patroni:

vege

proveg
international

Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Prywatna Publicznego

ZWYKLE
ŻYCIE
LZ

Cena: 49,90 zł

**KUP
TERAZ!**