

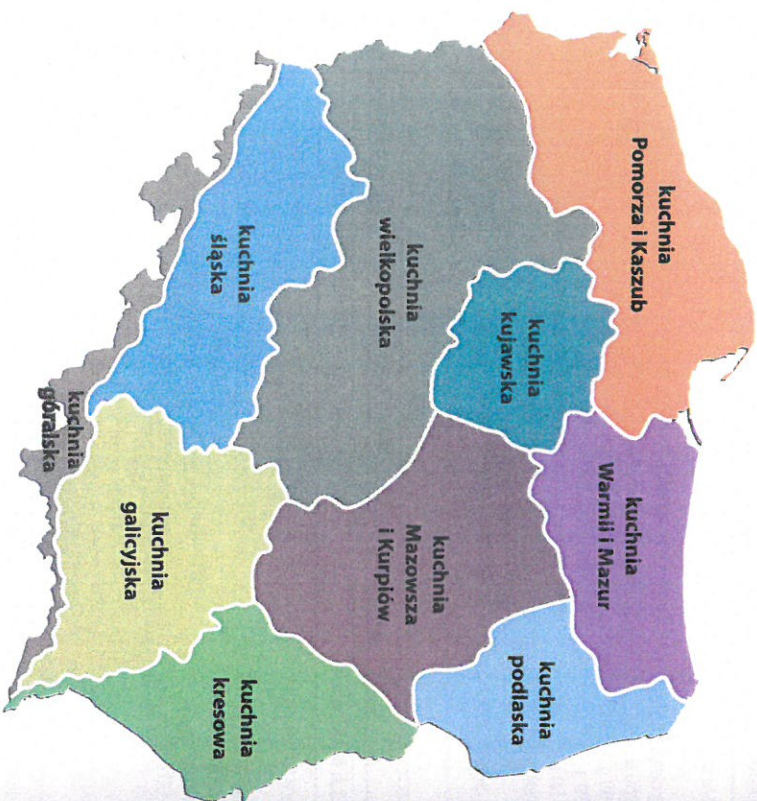
Przeczytaj uważnie poniższy tekst poświęcony **Polskiej Kuchni Regionalnej** i odpowiedz na poniższe pytania:

1. Jakie surowce zawierała staropolska spiżarnia?
2. Jakie są charakterystyczne potrawy kuchni polskiej?
3. Omów wpływy włoskie, francuskie i orientalne na kuchnię polską.
4. Scharakteryzuj kuchnię różnych regionów Polski.

POLSKIE KUCHNIE REGIONALNE

Powstanie kuchni regionalnych związane jest z różnorodnością klimatu, zróżnicowaniem jakości gleb, bo te czynniki decydują o tym, co się uprawia i hoduje.

Stąd np. podstawą wyżywienia górali był owies, ziemniaki i owcze mleko. W kuchni kaszubskiej na pierwszym miejscu były ryby. Wielu potraw kuchni regionalnych już się nie przyrządza, gdyż zmieniły się zwyczaje żywieniowe. Niektóre stają się popularne wraz z powstającymi karczmami w stylu ludowym, prząsłymi. Kuchnie poszczególnych regionów Polski różnią się między sobą głównie rodzajem najczęściej stosowanych surowców i metodami przyrządzania potraw.



Ryc. 12.6. Kuchnie regionalne Polski

Kuchnia kaszubska

Głównym składnikiem pożywienia Kaszubów były ryby morskie i słodkowodne. Ważne znaczenie miały też warzywa: marchew, ziemniaki, groch oraz gryka i bułki. Utluczone ze skwarkami ziemniaki podawano z kwaśnym mlekiem lub maślanką. W codziennym jadłospisie znajdowały się również placki ziemniaczane –

plince, golce – kluski z tartych ziemniaków kładzione na wrzącą wodę lub mleko, a także rynczoki – placki z mąki gryczanej. Do tradycyjnych dań należał również grucholec – babka ziemniaczana podawana z surówką z cebuli i ogórka kiszzonego. Jednym z przysmaków kuchni kaszubskiej jest ciszka – kiszka przygotowywana z ziemniaków, jaj, kaszy gryczanej oraz cebuli przyasmażonej na boczku lub słoninie.

Mięso w kuchni kaszubskiej stosowano rzadko, najczęściej z okazji ważnych rodzinnych uroczystości lub świąt, bo wtedy przeprowadzano ubój świń. Jasionią przygotowywano gęsią okrasę – obonę. Mięso gęsi siekano razem z kośćmi, ugniatano w kamiennym garnku, posypywano przyprawami i zalewano jęsim smalcem. Okrasę przechowywano w chłodnym miejscu nawet przez cały rok i używano do różnych zup, jajecznicy oraz jako dodatek do chleba.

Zupy zajmowały w kuchni kaszubskiej szczególne miejsce, przygotowywano je często na wywarach z gęsi. Wymienić tu trzeba zupę brukwiową – **z żetlich wreczi** z dodatkiem pokrojonych w kostkę ziemniaków, kawałków mięsa z gęsi majeranku. Do znanych zup zalicza się także rosół z węgorza, zupy owocowe ze świeżych lub suszonych owoców – **czapurniak**, podawane z lanymi kluskami, oraz **przegotówkę** – zupę ziemniaczaną podprawianą śmietaną ze skwarkami.

Do regionalnych potraw należą też **pulki ze śledziem** – czyli śledzie w śmietanie z dodatkiem ogórków i cebuli podawane z ziemniakami w mundurkach, oraz **ksywe z pulkami** – rybna wersja flaków z węgorza.

Najpopularniejszymi **deserami** na Kaszubach była drożdżówka oraz kompoty z owoców. Tradycyjnym trunkiem był miód.

CIŚKA PO KASZUBSKU

Normalny surowcowy na 5 porcji

kasza gryczana 300 g
ziemniaki 1200 g
cebula 250 g
słonina 100 g
pieprz, sól do smaku

Sposób wykonania

- Ugotować kaszę gryczaną na sypko, powinna być półtwarda.
- Zetrzeć cebulę (150 g) i ziemniaki na drobnej tarce.
- Połączyć kaszę z ziemniakami i cebulą, doprawić.
- Napełniać masą, nie zbyt ciasno, płócienne woreczki o średnicy ok. 10 cm, zawiązać.
- Włożyć woreczki do wrzącej, osolonej wody i gotować 30 minut.
- Zanutrzeć woreczki na 5 minut w zimnej wodzie, po czym wyjąć ciskę.
- Pokroić w kostkę słoninę, stopić na patelni.
- Dodać pokrojoną w półplasterki cebulę, udusić.
- Obsmażyć ciskę na słoninie z cebulą.
- Podawać z duszoną kapustą.

Kuchnia podlaska

Kuchnia podlaska stanowi zlepek kuchni polskiej, litewskiej, białoruskiej oraz tatarskiej. Charakterystycznymi potrawami są pierogi, zupy i potrawy z ziemniaków.



W porównaniu z innymi regionami Polski w kuchni podlaskiej stosuje się mniej warzyw, potrawy są wysokokaloryczne, obfitują w śmietanę.

Do najbardziej urozamianych z Podlasiem potraw z ziemniaków należą:

- kartacze – przyrządzane z ciasta na przyziemiaczane, mają owalny kształt i wielkość pięści, nadziewane farszem z mięsa i cebuli;
- babka ziemniaczana – pierwotnie w jej skład wchodziły tartę ziemniaki oraz słonina, później mąka i jają, pierwszym dodatkiem smakowym były grzyby; obecnie potrawę wzbogaca się wędzonym boczkem, wędliną, żółtym serem oraz cebulą jako przyprawą smakową;
- kiszka ziemniaczana – potrawa pieczona, jejta wieprzowe wypełnia się masą ze startych surowych ziemniaków, słoniny, boczku oraz przypraw.

Do specjałów kuchni podlaskiej zalicza się:

- chleb – wypiekany z mąki żytniej na naturalnym zakwasie, pieczony w piecach chlebowych, układany na palenisku na liściach kapusty, dębu lub tataraku;
- kindzruk – wędlina pochodzenia litewskiego, wędzona na zimno, zawiera kawałki mięs przyprawione pieprzem, solą, czosnkiem i niewielką ilością salety;
- sękacz – tradycyjne ciasto podlaskich wesel, pieczone na specjalnym różnie w kształcie ściętego stożka z licznymi wypustkami przypominającymi sęki drzewa; na obracającym się różnie zapieka się kolejne warstwy ciasta, w którego skład wchodzi po 1 kg: mąki pszennej, cukru, masła i śmietany oraz 60 jaj;



Ryc. 12.7. Pieczenie sękacza



Ryc. 12.8. Sękacz

- ser koryciński – nazywany powszechnie „swojskim” ser podpuszczkowy produkowany z niepasteryzowanego mleka krowiego w gminie Korycin, ma kształt

spłaszczonej kuli o średnicy 20–40 cm i masie od 2 do 4 kg, charakteryzuje się kremowożółtą barwą oraz łagodnym, śmietankowym smakiem. Produkuję się sery z dodatkiem przypraw i ziół oraz czosnku.

Podlaską ciekawostką jest sos szyszkowy w zalewie ziołowej, podawany do dziczyzny.

KARTACZE Z MIĘSEM (CEPELINY)

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 6 porcji

ziemniaki 2000 g
mąka pszenna 75–120 g
mąka ziemniaczana 25 g
jaję 1 szt.
mięso mielone z łopatki 600g
cebula 80 g
olej 15 ml
boczek 240 g
sól, pieprz, majeranek do smaku
mąka pszenna do obtaczania 80 g

- Przeprowadzić obróbkę wstępna surowców.
- Ugotować 500 g ziemniaków, ostudzić i przecisnąć przez praskę.
- Pozostałe ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, odcisnąć w czystej lnianej ścierece. Sok odstawić, aby osadziła się skrobia.
- Odląć sok, a osadzoną skrobię dodać do odcisniętych ziemniaków.
- Połączyć ziemniaki ugotowane z surowymi, dodać oba rodzaje mąki, jaję i wymieszać. Jeżeli masa jest zbyt rzadka, dodać więcej mąki.
- Zeszklić na oleju pokrojoną w kostkę cebulę.
- Wymieszać cebulę z mięsem i przyprawami.
- Z masy ziemniaczanej formować placki o średnicy 10 cm, nakładać po łyżce farszu, skłajać brzegi.
- Formować w dłoniach w kształt wrzeciona (owalny) o przekroju poprzecznym okrągłym, o długości od 10 do 12 cm. Obtoczyć w mące pszennej.
- Wrzucić na wrzącą, osoloną wodę. Gotować na wolnym ogniu, ok. 15 minut od wypłynięcia.
- Pokroić boczek w kostkę i podsmażyć na patelni.
- Podawać kartacze polane boczkiem z dodatkiem surowki.



Kuchnia warmińsko-mazurska

W kuchni regionu warmińsko-mazurskiego przeplatają się wpływy kuchni niemieckiej i rosyjskiej. Podstawą kuchni tego regionu były potrawy z ryb, grzybów, zbóż. Uprawiano len i konopie, warczywa – głównie marchew, groch, buraki, brukiew i kapustę, oraz drzewa owocowe – wiśnie, grusze, jabłonie i śliwy. Kapustę kiszono w beczkach, czasami z dodatkiem marchwi, jabłek lub kminku.

Oliej z siemienia lnianego służył w poście jako okrasa i do smażenia. Mięsa jadano podczas świąt, uroczystości rodzinnych oraz podczas nasilonych prac polowych. Był to drób – najczęściej gęsi i kaczki, ale stosowano także wołową, wieprzową oraz baraninę. Wyrabiano również kielbasy, które wędzono tak długo, aż stały się twarde, oraz „woszy z krupów” – kaszanki z krwi i siekanych podrobów mieszanych z kaszą jęczmienną. Od XIX wieku ważne miejsce w jadłospisie zajmowały ziemniaki. Na Warmii gotowano zupy: grochową, fasolową i kapuśniak na wędzonce, na Mazurach zaś najczęściej podawano żurek, różne zupy rybne, czerninę z podrobami – z krwi i mięsa kaczki – oraz rosoly. W dni postne spożywano zupy grzybowe i owocowe, drugie danie stanowiły ziemniaki z olejem, kasze, pierogi z kaszą oraz potrawy z ryb.

Głównym napojem codziennym była kawa zbożowa, którą przygotowywano z ziaren jęczmienia. Pilo się też wodę, mleko, czasami maślankę. Znane były też napary ziołowe. Jednym z ulubionych napojów spożywanych od święta był tzw. lenkwat, czyli napój ze sfementowanego miodu z wodą, z dodatkiem ziaren jabolwca.

ROLADKI MAZURSKIE Z RYB

Normalny surowcowy na 4 porcje

- Przyrządzić rybą masę mieloną, dokładnie wyrobić.
 - Formować na desce posypanej bułką tartą prostokąty z masy rybnej grubości 1 cm.
 - Ułożyć na środku każdego masła obtoczone w posiekanej natce pietruszki.
 - Zawinąć roladki, obtoczyć w tarłej bułce i smażyć na rumiano.
 - Podawać z ziemniakami.
- sandacz 1 kg
 lub filety z dorsza lub
 morszczka 700 g
 jajka 1 szt.
 cebula 100 g
 olej 100 g
 masło 60 g
 tartą bułką 20 g
 bułka 50 g
 mleko 100 cm³
 sól, pieprz, natka pietruszki

Sposób wykonania

MARCHEW PO MAZURSKU

Normalny surowcowy na 5 porcji

- Pokroić w kostkę marchew, ugotować na półmilkko w mleku z wodą.
 - Pokroić w kostkę ziemniaki, dodać do marchwi, ugotować.
 - Utluc tłuszcikiem do ziemniaków na miazgę.
 - Dobrać do smaku.
 - Podawać polaną masłem, posypaną posiekaną natką pietruszki, sól, natka pietruszki
- marchew 1200 g
 ziemniaki 700 g
 mleko 300 cm³
 woda 450 cm³
 masło 150 g
 cukier 15 g
 sól, natka pietruszki

Sposób wykonania

SCHAB PO MAZURSKU

Normalny surowcowy na 5 porcji

- Do wrzącego wywaru włożyć umyty schab, gotować 15 minut.
 - Mięso wyjąć z wywaru, osączyć i zrumienić na rozgrzanym smalcu.
 - Do wywaru dodać powidła, cukier, sól i zmielone goździki.
 - Mięso ułożyć w rondlu, obsypać bułką tartą, obłożyć masłem, wiać przygotowany sos i dusić kilkanaście minut.
 - Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć je.
 - Wino wymieszać z mąką, połączyć z sosem, zagotować.
 - Podawać porcję schabu polane sosem, z kaszą gryczaną lub ziemniakami z wody.
- schab bez kości 800 g
 wywar z warzyw 500 ml
 mąka pszenna 15 g
 bułka tarta 20 g
 powidła śliwkowe 40 g
 wino wytrawne 50 ml
 smalec 28 g
 masło 15 g
 sól, cukier, mielone goździki

Sposób wykonania

Kuchnia małopolska

Kuchnia małopolska, nazywana także galicyjską, ukształtowała się pod wpływem kuchni austriackiej, zwłaszcza wiedeńskiej. Dobrym przykładem są jajka po wiedeńsku podawane na śniadanie lub zimna przekąska – salceson z mięsa wieprzowego podawany z musztardą. Znane potrawy kuchni małopolskiej to pierogi z kaszą, gryczaną i serem lub ziemniakami, kurczak po krakowsku, maczanka krakowska, czyli schab w sosie kminkowym podawany w kajzerkach.

KURCZAK PO KRAKOWSKU

Normalny surowcowy na 4 porcje

- Zatrzeć białkiem kaszę krakowską. Ugotować na sypko.
 - Przyrządzić tarzą – ostudzoną kaszę połączyć z posiekaną natką pietruszki, jajami i masłem, doprawić do smaku.
 - Napełnić farszem kurczaka, spiąć, uformować, upiec.
 - Podawać z ziemniakami.
- kurczak 1 kg
 kasza krakowska 200 g
 białka 1 szt.
 jajka 2 szt.
 smalec 50 g
 masło 70 g
 natka pietruszki 15 g
 sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania

MACZANKA KRAKOWSKA

Normalny surowcowy na 4 porcje

- Schab umyć i osuszyć, natrzeć solą, skropić lekko sokiem z cytryny i posypać kminem.
 - Zrumienić mięso na rozgrzanym tłuszczu, a następnie upiec, skrapiając wodą lub wywarem.
 - Przeszatkowane mięso pokroić na cienkie plasterki.
 - Sos pozostały z pieczenia podgrzać, rozprowadzić mąkę ziemniaczaną w niewielkiej ilości wody, zawieszając do sosu, zagotować.
 - Sos połączyć z winem.
 - Bułki przekroić na półowy, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, zalać gorącym sosem i zostawić do napęcznienia.
 - Na każdej półowce bułki położyć po dwa plasterki schabu i krótko podgrzać w piekarniku.
 - Podawać jako gorącą przekąskę.
- schab bez kości 350 g
 kajzerki (2 szt.) 100 g
 mąka ziemniaczana 5 g
 kminek 5 g
 sok z cytryny 5 g
 smalec 20 g
 wino czerwone wytrawne 130 ml

Sposób wykonania

OLADKI GALICYJSKIE

Normatyw surowcowy na 4 porcje

ziemniaki 1,5 kg
mąka pszenna 150 g
śmietana 18% 130 ml
jajka 4 szt.
cukier puder 25 g
rodzynki 10 g
olej 150 g
sól, cynamon do smaku

Sposób wykonania

- Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, odcisnąć sok.
- Oddzielić żółtka od białek, utrzeć żółtka z cukrem i śmietaną.
- Do odcisniętych ziemniaków dodać utarte żółtka, mąkę, cynamon i rodzyнки, dokładnie wymieszać.
- Białka ubić na pianę i delikatnie wymieszać z ciastem.
- Smażyć oladki na rumiano.
- Podawać jako danie zasadnicze.

Kuchnia mazowiecka

W zamierzonych czasach Mazowsze porastały puszcze, a podstawą wyżywienia były dary lasu: dziczyzna, grzyby, jagody i miód. W kuchni mazowieckiej sportret potraw z ziemniaków, kaszy i darów lasu, kojarzona jest z tradycyjną kuchnią staropolską. Jednocześnie kuchnia tego regionu charakteryzuje się ogromnymi różnicowaniem, które wynika z wpływów kulinarnych obcych kuchni, najszybciej docierających do Warszawy. W kuchni mazowieckiej występują potrawy bardzo proste, ale też wyszukane i wykwintne. Najbardziej charakterystyczne danie tego regionu pochodzą z kuchni Kurpiów. Jest to zupa grzybowa po kurpiowsku z tzw. prośniaków, czyli zielonych gąsek, duszona wątróbka szpikowana słoniną z tzw. prośniaków, czyli ziemniaków, kaszy manny, słoniny i cebuli. Można też **rejbak** – rodzaj placka z ziemniaków, kaszy manny, słoniny i cebuli. Można też wymienić **faternuchy** – kluski z maki i przetartej marchwi, **ćwikłę kurpiowską** – buraczki duszone z octem i śmietaną, czy **skwarzone jajka z cybulą** – omleci z cebulą smażony na boczku.

SRAZY KASZTELAŃSKIE

Normatyw surowcowy na 5 porcji

wołowina 1 kg
smalec 50 g
masło 20 g
mąka 10 g
śmietana 125 ml
cebula 100 g
chleb razowy 100 g
grzyby suszone 15 g
sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania

- Grzyby umyć i namoczyć w 250 ml wody, ugotować i pokroić na grube paski.
- Cebulę drobno pokroić, zrumienić na maśle, podlać z grzybami, doprawić do smaku solą i pieprzem.
- Chleb pokroić w paski. Mięso umyć, osuszyć, pokroić na plastry i rozbić na cienkie platy.
- Na każdym placie mięsa ułożyć chleb oraz grzyby z cebulą.
- Mięso zwinąć, spiąć wykałaczką, oprószyć solą i mąką, obsmażyć na rozgrzanym smalcu.
- Przełożyć do rondla, podlać wywarem z grzybów i dusić do miękkości.
- Pod koniec duszenia doprawić sos solą i pieprzem, wlać śmietanę, podgrzać.
- Podawać z kluskami, kaszą lub ziemniakami i kiszonymi ogórkami albo sałatką z buraczków.

KOTLETY PO KURPIOWSKU

Normatyw surowcowy na 1 porcję

schab środkowy bez kości 130 g
kiełbasa wędzona 70 g
cebula 20 g
smalec 15 g
sól, pieprz, imbir

Sposób wykonania

- Wypoclować schab, rozbić na platy.
- Zemiać kiełbasę.
- Pokroić cebulę w bardzo drobną kostkę, zeszklić na części smalcu.
- Wymieszać kiełbasę z cebulą, doprawić.
- Zawinąć farsz w plastry schabu, obsmażyć na złoty kolor.
- Zawinąć każdą roladkę w folię aluminiową i piec w temperaturze 180°C 20 minut.
- Podawać z ziemniakami.

Kuchnia kujawska

Charakterystyczne dla kuchni kujawsko-pomorskiej są ryby przyrządzane na wiele sposobów oraz warzywa – ziemniaki, kapusta, buraki, groch czy fasola. Ważnym składnikiem wielu potraw były świeże grzyby, które dodawano do klusek, kasz i ryb. Przygotowywano również drożdżowe placki z grzybami. Wśród mięs szczególne miejsce zajmuje drób, głównie kaczk i gęsi. Za tradycyjną kujawską potrawę uchodzi czernina z golcami – zupa z krwi i mięsa kaczek lub gęsi, podawana najczęściej z kluskami ziemniaczanymi. Ważne miejsce w kuchni kujawskiej zajmowała też wędzowana przyprawiona majerankiem, cząbrem i jaltowcem, Toruń i okolice słynęły z wypieku pierników.

GRUDZIADZKIE PLACKI DROŻDŻOWE

Normatyw surowcowy na 5 porcji

ziemniaki 1,5 kg
jajka 2 szt.
drożdże 15 g
mleko 250 ml
bulka czystwa 50 g
olej 150 g
sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania

- Rozpuścić drożdże w niewielkiej ilości ciepłego mleka.
- Namoczyć czystwą bułkę.
- Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć sok, zalać wrzącym mlekiem, dodać żółtka, drożdże i odcisniętą bułkę.
- Dodać sól, wymieszać i odstawić na pół godziny.
- Białka ubić na pianę, delikatnie wymieszać z masą ziemniaczaną.
- Smażyć cienkie placuszki, podawać na gorąco ze śmietaną.

RYBA PO TORUŃSKU

Normatyw surowcowy na 5 porcji

filety z ryby 700 g
masło 40 g
cebula 150 g
marchew 140 g
piernik 100 g
pиво ciemne 250 cm³
sok z cytryny, pieprz
goździki, cukier, sól

Sposób wykonania

- Pokroić w plastry marchew i cebulę, obrumienić lekko na maśle.
- Dodać pivo, przyprawić i poddusić.
- Włożyć wypoclowane filety i dusić 10 minut.
- Wyłożyć rybę i dodać pokruszony piernik oraz niewielką ilość wody.
- Zagotować, przetrzeć przez sito.
- Doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą, cukrem i pieprzem.
- Włożyć porcje ryby, chwilę dusić.
- Podawać z ziemniakami lub kluskami.



Kuchnia wielkopolska

O odrębności kuchni wielkopolskiej zdecydował wiek XIX, gdy wzrosła populacja ziemniaków. Podstawą wyżywienia stały się potrawy z ziemniaków oraz maki, mniej jadano mięsa i ryby.

Jedną z najpopularniejszych potraw była zupa z ziemniaków, zwana „ślepe ryby” lub „rzadkie pyry”. Jest to rodzaj gęstej zupy z gotowanych ziemniaków, które po starciu krasie się stoniną oraz zaprawia makiem, maślaną i rozpuściła w niewielkiej ilości wody. W zamrożonych domach zupę tę gotowano na wędzonej kielbasie lub mięsie z dodatkiem włoszczyzny i przyprawionej cebulą. Na obiad były i są nadal podawane **pyry z gzikiem**, czyli ziemniaki z białym serem wymieszanym ze śmietaną i pokrojoną cebulą lub szczypiorkiem. Popularne są nadal placki ziemniaczane – **plyndze**.

- Z ziemniaków przyrządzano także różne rodzaje klusek, np.:
- **kulanki** – kulki z utartych surowych ziemniaków, bez dodatku maki; po ugotowaniu nie były odsączane, dolewano mleko i spożywano jako zupę;
- **szkaplarki** – kluski z dodatkiem maki żytniej lub pszennej oraz jaj;
- **szagówki** – pokrojone na ukos kluski z gotowanych ziemniaków, maki i sera.

Z **zup** do dzisiaj popularna jest polewka przygotowywana z wody i maki z dodatkiem zsiadłego mleka lub maślanki, którą podaje się z chlebem lub ziemniakami. Cenioną zupą jest żur. Przyrządzano też zawiesiste zupy z grochu, fasoli i brukwi. Inne zupy z warzyw to parzybroda z kapusty włoskiej oraz zupa z dyni. Z owoców (najczęściej wykorzystywano jabłka, śliwki, wiśnie, porzeczki oraz czarne jagody) robiono zupy przecierane.

Ważne miejsce w kuchni wielkopolskiej zajmowała kapusta. Kapustę białą najczęściej gotowano i zagęszczano zasmażką, doprawiano kminkiem, kwasem i cukrem. Kapustę kiszoną gotowano z suszonymi grzybami i podawano do mięsa. Znaną potrawą jest **kaczka po polsku**, którą podaje się z pyzami poznańskimi. **Pyzy poznańskie**, zwane dawniej „kluchami na łachu”, to rodzaj klusek drożdżowych gotowanych na parze. Pyzy można przyrządzać także z różnymi nadzieniami słonymi lub słodkimi oraz z owocami. Są chętnie jadane do dzisiaj i kojarzone z kuchnią Wielkopolski.

Wielkopolskie ciasta to przede wszystkim ciasta drożdżowe, podawane do obiadu i na podwieczorek. Specyficznym poznańskim zwyczajem jest wypiek **rogali świętomarcińskich** 11 listopada, w dniu świętego Marcina.

Nazwa rogal **świętomarciński** została wpisana do rejestru chronionych nazw pochodzenia i chronionych oznaczeń geograficznych w Unii Europejskiej. Rogale sporządza się z ciasta półfrancuskiego drożdżowego. Muszą mieć kształt półkowaty, z nadzieniem między warstwami ciasta. Masa jednego rogała to 200–250 g.

W skład nadzienia wchodzi: biały mak, okruchy ciasta biszkoptowego, młode jajeczka, margaryna lub masło, owoce z syropu lub kandyzowane (czereś gruszką, skórka pomarańczowa), orzechy, rodzynki oraz aromat migdałowy. Powierzchnia wykończona jest pomadą i udekorowana orzechami.



Ryc. 12.9. Sporządzanie rogali świętomarcińskich



Ryc. 12.10. Rogale świętomarcińskie

ZUPA CHŁOPSKA

Normalny surowcowy na 5 porcji

- fasola 200 g
- ziemniaki 600 g
- boczek wędzony 50 g
- słonina 50 g
- cebula 80 g
- wywar jaryski 1500 cm³
- majeranek, sól do smaku

- **zacierki**
- mąka 300 g
- jaja 1 szt.

Sposób wykonania

- Ugotować na sypko fasolę.
- Pokroić w drobną kostkę ziemniaki i boczek, ugotować do miękkości w wywarze.
- Dodać ugotowaną fasolę.
- Przyrządzić zacierki, ugotować w zupie. Doprawić zupę.

KACZKA PO POZNAŃSKU

Normalny surowcowy na 4 porcje

- kaczka patroszona 1 szt.
- smalec 70 g
- kapusta czerwona 800 g
- słonina 40 g
- cebula 80 g
- mąka 10 g
- wino czerwone wytrawne 250 cm³
- masło 20 g
- wywar jaryski 300 cm³
- winogrona 80 g
- cukier, sól, pieprz, sok z cytryny

Sposób wykonania

- Przeprowadzić obróbkę wstępnią kaczki:
- Umyć, przeciąć na pół, odcinając skrzydła, szyję i kręgosłup.
- Zrumienić połowę kaczki na smalcu.
- Posiekać podroby z kaczki, zrumienić z cebulą i masłem, podać wodą i gotować 30 minut.
- Podać kaczkę wywarem i dusić w rondlu do miękkości.
- Poszatkować kapustę, sparzyć wrzącą wodą, posolić, skropić sokiem z cytryny.
- Pokroić drobno słoninę, zasmażyć z mąką.
- Połączyć zasmażkę i podroby z kapustą.
- Zalać całość winem, poddusić, doprawić do smaku solą i pieprzem.
- Wyporcować kaczkę, obłożyć kapustą i dusić ok. 40 minut.
- Pod koniec duszenia dodać winogrona.
- Podawać z pyzami drożdżowymi (kluchami na łachu).

Kuchnia śląska

Jest to jedna z najbardziej rozpoznawalnych kuchni regionalnych w Polsce. Wśród mięs najważniejsze miejsce zajmuje wieprzowina. Potrawy podawane są z gęstymi sosami, podprawionymi mąką i śmietaną.

Na śniadanie w kuchni śląskiej podawano żur, wodzionkę lub zupę mleczną. Wodzionkę według tradycyjnej receptury przyrządza się z czerstwego chleba, który zalewa się skwarkami z boczku z tłuszczem, doprawia czosnkiem i dodaje gorącą wodę.

W dni świąteczne na Śląsku podawano rosół z domowym makaronem. Drugie danie stanowiła rolada wołowa, przypominająca zrazy zawijane, nadziewana pasieczkami wędzonego boczku oraz cebulą i ogórkiem kiszonym. Dodatek skrobiowy stanowiły kluski śląskie. Najpopularniejszą jaryzną do obiadu była modyra kapusta (czerwona kapusta). Na deser podawano kołaczki z posypką, czyli ciasto drożdżowe z kruszonką oraz nadzieniem z sera lub maku.

Włosną gotowano zupę z młodych liści kalerpy lub młodych liści różnorodnych ziół.

Na obiad podawano zupę, np. krupnik, grochówkę, kartoflaną, zupę z dyni, a na drugie danie zaś często mięso gotowane lub smażone z dodatkiem klusek i jaryzn. Bardzo często spożywaną potrawą były karminalde, czyli kotlety mielone z mięsa wieprzowego, wieprzowo-wołowego, ale również króliczego, na Górnym Śląsku bowiem powszechnie hodowano króliki.

Z kuchnią śląską kojarzone są krupniki, rołady mięsne i kluski śląskie.

Krupniki śląskie – rodzaj mocno pikantnej kaszanki gryczanej, przyrządzanej z dodatkiem gotowanego i mielonego mięsa z głowy wieprzowej, skórek wieprzowych i okrawków mięsa, podgardla, płuc, a także skwarek ze świeżej słoniny, cebuli i wątroby.

ŚLĄSKIE JASKÓŁCZE GNIAZDA

Normalny surowcowy na 5 porcji

schab bez kości 600 g
mąka 40 g
jaja 6 szt.
bulka tarta 100 g
boczek wędzony 150 g
tłuszcz do smażenia 150 g

Sposób wykonania

- Ugotować pięć jaj na twardo, obrać ze skorupki.
- Uformować ze schabu kotlety, oprószyć solą.
- Pokroić boczek w paski.
- Położyć na przygotowane płaty schabu po dwa paski boczku, całe jajko.
- Zwinąć w ciasny rulon.
- Obtoczyć w mące, rozkloczonym jajku i tartej bułce.
- Smażyć z obu stron na rumiany kolor.
- Podawać z ziemniakami.

JAJA W CIEŚCIE

Sposób wykonania

Normalny surowcowy na 4 porcje

jaja 8 szt.
mąka 90 g
mleko 250 cm³
białka jaj 3 szt.
cukier 3 g
tłuszcz do smażenia 150 g
sól, pieprz do smaku

- Ugotować na półtwardo jaja.
- Sporządzić z mleka i mąki ciasto.
- Ubić pianę z białek, dodając cukier.
- Połączyć pianę z ciastem i lekko wymieszać.
- Podzielić jaja na półówki, posypać pieprzem, solą.
- Obtoczyć jaja w mące, zanurzyć w cieście, usmażyć.
- Podawać z ziemniakami.

Kuchnia góralska

Podstawę kuchni góralskiej stanowiły ziemniaki, nazywane grulami, zboża, kapusta, cebula, mleko i sery owcze oraz baranina.

Z kiszonej kapusty gotowano **kwaśnice**, czyli zupy na bazie soku z kapusty. Miały one najczęściej postry charakter, ale gotowano kwaśnice również na baraninie, wędzonej gęsinie lub wędzonych żeberkach. Jadano też kapustę z grochem. Do dziś na Podhalu gotują fizioły – fasole z dodatkiem ziemniaków z zasmażką, czasem z suszonymi śliwkami i wędzonką oraz barszcz na serwatce i żeberkach. Popularne były też polewki, czyli zupy gotowane na serwatce lub maślanie, np. **zuwka**, czyli zupa z serwatki i białego sera. Do zup z maślanek podawano rzezańce – kluski z ciasta przygotowywanego jak na pierogi.

Ziemniaki przyrządzano na wiele sposobów, m.in. w postaci kilku rodzajów klusek (**bukty**, **haluski**, **kluski grulane**) oraz moskoli – placków pieczonych na blasze. Moskole podawane są obecnie jako danie regionalne. Przyrządza się je z ugotowanych i utuczonych ziemniaków wymieszanych z mąką i jajem. Z tak przygotowanego ciasta formuje się placki.

Z potraw mięsnych przyrządzano baraninę pieczoną z kością, kotlety jagnięce z oscypkiem, a następnie panierowane, szaszłyki, udziec pieczony oraz baraninę na dziko.

Z kuchnią góralską jednoznacznie kojarzy się oscypek. Tradycyjny oscypek wyrabiany jest z mięsa owczego niepasteryzowanego. Najpierw uzyskuje się bundz, czyli owczy twaróg, który wkłada się do ozdobnych form. Uformowany oscypek zanurza się we wrzątku, a potem moczy w zimnej, osłonej wodzie. Po kilku tygodniach dojrzewania sery poddaje się wędzeniu. Oscypek z grilla z borówkami lub żurawinami jest obecnie atrakcyjną przekąską w górach.

Desery kuchni góralskiej to **hruba baba** – pieczona na srocko babka ziemniaczano-drożdżowa – i **bombolki z miodem** – ciasteczka drożdżowe oblane miodem. W kuchni góralskiej najbardziej uwidaczniają się różnice związane z pocho-
dzeniem potraw z konkretnego obszaru. Do dziś inaczej jadają górale z Tatr Beskidów czy Sudetów.

