



URSYNOTEKA

BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. JULIANA URSYNA NIEMCEWICZA
W DZIELNICY URSYNÓW M. ST. WARSZAWY

***Smakosze
wśród książek***







Biblioteka Publiczna im. Juliana Ursyna Niemcewicza

działa jako instytucja kultury od grudnia 1994 roku. Jej celem jest zapewnienie mieszkańcom dostępu do ciekawego, różnorodnego księgozbioru, a także podejmowanie działań na rzecz kultury i upowszechniania wiedzy wśród mieszkańców Ursynowa.

Biblioteka posiada rozwiniętą sieć placówek, w której skład wchodzi: **czytelnia naukowa, 5 bibliotek dla dzieci, 9 wypożyczalni dla dorosłych i młodzieży oraz oddział książki mówionej, oddział zbiorów multimedialnych i oddział zbiorów regionalnych.**

Z ursynowskich bibliotek korzysta **37 tys. osób**. Czytelnicy mają do dyspozycji księgozbiór liczący blisko **300 tys. woluminów** oraz **14 tys. zbiorów elektronicznych** konsekwentnie rozwijany i uzupełniany o nowości wydaw-



nicze. Liczba czytelników na 100 mieszkańców wynosi 26, wskaźnik zakupu nowości 18, a liczba wypożyczeń na 100 mieszkańców 380. Ursynów jest młodą, ale liczącą już blisko 150 tysięcy mieszkańców dzielnicą.

Otoczenie, które obsługuje biblioteka można uznać za bardzo różnorodne. 43% naszych czytelników to uczniowie i studenci, około 42% stanowią pracujący w wieku od 25 do 60 lat (dobrze wykształceni, w przeważającej liczbie pracownicy umysłowi, 10 % to osoby w wieku emerytalnym i niezatrudnione. Oferta biblioteki musi być więc z jednej strony bardzo zróżnicowana, z drugiej utrzymana na bardzo wysokim poziomie.

Biblioteki na Ursynowie oprócz szerokiej oferty książek, audiobooków, płyt, filmów i bezpłatnego dostępu do Internetu, podejmują liczne działania kulturalne i edukacyjne. Najważniejsze są inicjatywy związane z promocją czytelnictwa. O ich sukcesie decyduje różnorodność i atrakcyjność propozycji skierowanych do szerokiego kręgu odbiorców, by każdy mieszkaniec Ursynowa mógł znaleźć coś dla siebie. **Biblioteka organizuje ponad 500 imprez rocznie.**

W wypożyczalni na Kabatach działa „Salonik po zmierzchu”, w którym rozmawiają z czytelnikami lubiani pisarze, zaglądają piszący aktorzy, bywają poeci ze swymi tomikami, popularni dziennikarze i podróżnicy. Także na Zielonym Ursynowie, odbywają się koncerty muzyczne oraz popularne spotkania z cyklu „Kuchnia i literatura”.

Działalność edukacyjną podejmuje ursynowska Czytelnia Naukowa - miejsce, gdzie można spotkać ciekawych ludzi. Tworząc „uniwersytet bez granic” Czytelnia systematycznie prowadzi wykłady w różnych cyklach tematycznych z dziedziny filozofii, etyki, historii, literatury polskiej i powszechnej, historii języka, dziejów Warszawy.

Dla najmłodszych, którzy chcą spędzać wolny czas w bibliotece tworzymy zawsze ciekawą i urozmaiconą ofertę. Zachęcamy dzieci do udziału w prowadzonych metodą pedagogiki zabawy zajęciach warsztatowych oraz zabaw w ogrodzie, także podczas letnich i zimowych wakacji. W ramach programów edukacji kulturalnej biblioteka proponuje im cykliczne spotkania z pisarzami i ilustratorami polskiej książki oraz z popularnymi aktorami czytającymi fragmenty utworów. Mali czytelnicy mogą uczestniczyć w spektaklach teatralnych i seansach filmowych. Bibliotekarze placówek dziecięcych prowadzą lekcje biblioteczne, pomagają w sporządzaniu konspektów, zestawień bibliograficznych, udzielają porad, przygotowują młodzież do egzaminów.

„Kuchnia i literatura” na Zielonym Ursynowie

Czy do nowocześnie wyposażonej warszawskiej biblioteki, w której działa sieć Wi-Fi może zwabić czytelników zapach pieczonego chleba? A perspektywa obejrzenia ciężkich żeliwnych patelni, na których tokańskie kobiety od stuleci smażą naleśniki z kasztanowej mąki?

Do naszej biblioteki takie tematy przyciągają czytelników już od lat. Nie zawsze są nimi wysublimowani smakosze, niektórzy rzadko mają czas na gotowanie w domu. A jednak przychodzą.

Zaczęło się od przeprowadzki. Zmiana adresu i kilkutygodniowe zamknięcie biblioteki z powodu przenoszenia księgozbioru, niosło niebezpieczeństwo utraty części dotychczasowych czytelników, obawialiśmy się, że nim odkryją nas nowi – upłynie sporo czasu. Dlatego na otwarcie placówki w nowym miejscu zamiast słonych paluszków na gości czekały pomidory z ziołami i Tessa Capponi-Borawska, która z równą pasją opowiada o włoskich zabytkach, jak i zwyczajach kulinarnych poszczególnych regionów Italii, wplatając w historię swego kraju dzieje smaku tradycyjnych włoskich potraw.

Wychowana w piętnastowiecznym florenckim zamku, wybrała Polskę na swoją drugą ojczyznę. Wykłada historię Włoch na Uniwersytecie Warszawskim i niestrudzenie popularyzuje włoską kuchnię. To pierwsze pachnące bazylią popołudnie spodobało się czytelnikom, należało więc pomyśleć o kolejnym.

Głównym bohaterem sobotnich spotkań z „Kuchnią i literaturą” jest od kilkunastu lat oczywiście książka, a atrakcją - rozmowa z jej twórcą i mały poczęstunek przygotowany zazwyczaj przez samego autora, co dodaje smaczkowi najprostszemu nawet potrawom.

Warto zauważyć, że spotkania z autorami współczesnych książek kuchar-skich, np. ze znanymi restauratorami (Robertem Sową, Magdą i Martą Gessler, Agnieszką i Marcinem Kręglickimi), cieszą się równie dużym zainteresowaniem jak prezentacja „Compendium Ferculorum”, pochodzącej z XVII wieku najstarszej zachowanej polskiej książki kucharzkiej. A przecież potrawy serwowane na dworze wojewody krakowskiego Aleksandra Michała Lubomirskiego przez nadwornego kuchmistrza Stanisława Czernieckiego mają dziś walor jedynie (i aż) historyczny. Nie da się na ich podstawie przygotować świąt wielkanocnych, można natomiast skonstatować jak bardzo zmienił się przez trzy stulecia gust kulinarny Polaków.

To spotkanie prowadzone przez autora, profesora Jarosława Dumasowskiego, suto okrasila prezentacja zbiorów zgromadzonych w Muzeum Pałacu

RODZIMA KUCHNIA
W POWIĄZANIU
Z HISTORIĄ
TO NIEWYCZERPANY
TEMAT SPOTKAŃ

w Wilanowie, wydawcy „Compendium”: srebrnej zastawy, porcelanowych naczyń stołowych i bogato zdobionych pucharów.

Rodzima kuchnia w powiązaniu z historią to niewyczerpany temat spotkań. Rozprawialiśmy o tym co jadali wielcy mistrzowie Zakonu Krzyżackiego i polscy królowie rezydujący na zamku w Malborku.

Przy okazji spotkania poświęconego przysmakom regionalnym skosztowaliśmy prawdziwego suwalskiego sękacza.

Wojciech Amaro, kucharz i restaurator, który kreatywnym i niekonwencjonalnym podejściem do gotowania wywalczył sobie pierwszą w Polsce gwiazdkę w przewodniku Michelin, u nas prezentował swą książkę „Kuchnia Polska XXI wieku”.

Cieszymy się, gdy tematy podpowiadają sami czytelnicy. Poznaliśmy dzieje pierwszej na ziemiach polskich palarni kawy założonej w 1882 roku. Barwną opowieść Kordiana Tarasiewicza sędziwego, bo przeszło stuletniego, ostatniego potomka właścicieli firmy Pluton uzupełniła degustacja różnych gatunków kawy. Przygotował ją czytelnik biblioteki - zawodowy barista. O tematach sobotnich spotkań z „Kuchnią i literaturą” myślimy wspólnie z czytelnikami. Dzięki temu udało nam się zgromadzić okoliczną społeczność smakoszy wokół bibliotecznego stołu, przy którym rodzą się opowieści o świecie, o podróżach, historii – słowem o książkach z naszych półek.

UCZTA WYDANA
PRZEZ JANA III W JAWOROWIE 6
LIPCA 1684,
OK. 1685, FRANS GEFFELS,
MUZEUM NARODOWE
WE WROCŁAWIU



Smakosze wśród książek

Tak zatytułowaliśmy nowy projekt edukacji kulturalnej, który stanowi kontynuację i rozwinięcie rozpoczętego w 2005 roku (spotkaniem z Tessą Capponi-Borawską „Kuchnia pachnąca bazylią”) cyklu spotkań „Kuchnia i literatura”.

Kiedy w 2006 roku przeprowadziliśmy ankietę: jakie są oczekiwania kulturalne mieszkańców Pyr wymieniono kulinaria, jako jeden z trzech, obok domu i ogrodu, najbardziej interesujących tematów. Staliśmy się więc swego rodzaju prekursorami „mody” na tematykę kulinarną, która wówczas dopiero się rodziła.

W ciągu 10 lat **zorganizowaliśmy już 70 spotkań** z cyklu „Kuchnia i literatura”, których centralnym tematem – co szczególnie podkreślamy – jest oczywiście książka i rozmowa z autorem.

Nasz nowy projekt „Smakosze wśród książek” rozpoczęliśmy we wrześniu 2015 roku (otwarcie sezonu kulturalnego na Ursynowie), spotkaniem z Pawłem Łukasikiem i Grzegorzem Targoszem, autorami książki „Kipi kasza”. Kolejno w ramach cyklu „Kuchnia i literatura” i naszego nowego projektu gościliśmy:

- **Aleksandrę Zaprutko-Janicką** („Okupacja od kuchni”),
- **Magdalenę Cielengę-Wiaterek** („ Zielenina na talerzu”),
- **Julitę Bator** („Święta bez chemii”),
- **Aleksandrę Seghi** („Karnawały w kulturze”),
- **Macieja Wróblewskiego** („Piernikowy smak życia”),
- **Darię Ładochę** („W mojej tajskiej kuchni”),
- **Danutę Bierzańską** („Miastowi. Slow food i aronia losu”),
- **Joannę Furgalińską** („Ślonsko kuchnia dla Hanysów i Goroli),
- **Tomasza Jakubiaka** („Jakubiak lokalnie”)

Nowy projekt „Smakosze wśród książek” polega na zachęceniu czytelników do wspólnego napisania niecodziennej książki kucharskiej. Książki, na którą złoży się sprawdzone przepisy naszych czytelników. Takie, które stały się już rodzinną tradycją, przyrządzane na święta i z okazji uroczystości rodzinnych, ale także te codzienne - na potrawy smakujące inaczej w każdym domu.

Czytelnicy radzą się i wspólnie odtwarzają zapomniane receptury, co więcej - zaczęli wymieniać się przepisami między sobą, przekazując je innym czytelnikom i sąsiadom. Osiągnęliśmy cel, który nam od lat przyświeca, by zintegrować lokalną społeczność wokół bibliotecznego „stołu”.

NOWY PROJEKT
POLEGA NA
ZACHĘCENIU
CZYTELNIKÓW DO
WSPÓLNEGO
NAPISANIA
NIECODZIENNEJ
KSIĄŻKI KUCHARSKIEJ



Przy okazji spotkania „Okupacja od kuchni” przywołaliśmy wspomnienia w dużej mierze nieznane najmłodszym czytelnikom, o czasach powszechnej biedy i niedostatku, w których jedzono produkty dziś całkowicie zapomniane, a nawet nieznane. Wspomnienia seniorów rodzin zaskoczyły wielu słuchaczy i skłoniły do innego spojrzenia na dzisiejszy rynek i nasze możliwości.

Z kolei np. przy okazji książki „Święta bez chemii” uświadomiliśmy, że coraz częściej chcemy przygotowywać potrawy zdrowe, nie skażone chemią, kupować produkty od rodzimych hodowców i rolników („Jakubiak lokalnie”) itp.

Tak więc **książki pochodzące z naszego księgozbioru są nadal załącznikiem rodzącego się na spotkaniu tematu**, ale to czytelnicy dzieląc się z nami kulinarnym doświadczeniem i wspomnieniami tworzą wspólnotę sąsiedzką skupioną na tworzeniu książki kucharskiej, do której przekazali własne przepisy.

Co więcej pomysł podchwycili także pracownicy Ursynoteki (nie tylko Wypożyczalni Nr 34 na Zielonym Ursynowie) i ofiarowali nam swoje ulubione receptury.

I tak wokół naszego nowego projektu zgromadziło się grono smakoszy – czytelników i pracowników – których połączył pomysł stworzenia wspólnej książki kucharskiej. Chcemy, by w niedalekiej przyszłości stała się ona także internetowym forum kulinarnym, na którym wraz z czytelnikami będziemy mogli zamieszczać nowe informacje o książkach i przepisach czytelników.

WOKÓŁ
NASZEGO PROJEKTU
ZGROMADZIŁO SIĘ
GRONO SMAKOSZY

Kuchnia i literatura - historia spotkań*

2005

Dziennik tokański, Moja kuchnia pachnąca bazylią - przysmaki włoskiego stołu: Tessa Capponi-Borawska; czerwiec 2005

Domowy wypiek chleba – Andrzej Fiodoruk; wrzesień 2005

2006

Barbara i Piotr Adamczewscy – małżeństwo kulinarnych krytyków i .. praktyków o swoich książkach: **Smakosz wędrowny, Męskie gotowanie, Rok na stole**; inauguracja Sezonu Kulturalnego na Ursynowie; wrzesień 2006

Nalewki zdrowotne: powrót staropolskiej tradycji – Halina Mamok; październik 2006

Polska wigilia, Na polskim stole: święta pełne tradycji i podniosłego nastroju - Hanna Szymanderska o Bożym Narodzeniu; grudzień 2006

2007

Bale noblistów z udziałem gości ze Szwecji: Helene Bodin (autorki) i Elżbiety Palmblad (wydawcy); grudzień 2007

2008

Tradycje kulinarne Japonii z udziałem Magdaleny Tomaszewskiej-Bolątek i Radosława Bolątki, autorów książki oraz dziennikarki Ewy Marynowskiej uczestniczki Szkoły Ceremonii Parzenia Herbaty Urasenke; luty 2008

Gotowanie na parze autorstwa Helene Bodin z udziałem wydawcy Elżbiety Palmblad; maj 2008

Kocham gotować – promocja książki Magdy Gessler; czerwiec 2008

Smak życia – Agnieszka Maciąg; listopad 2008

2009

Robert Sowa prezentuje **Esencję smaku**; styczeń 2009

W kuchni u Kręglickich: Agnieszka i Marcin Kręgliccy o rodzinnej pasji do gotowania; luty 2009

Kuchnia wyśmienita, czyli gotujemy z babcią Józią: aktorka Katarzyna Łaniewska o pracy na planie filmowym, którą wzbogaciło zamiłowanie do gotowania; marzec 2009

Nakarmić duszę: o filozofii życia i żywienia opowiadają wegetarianie Jolanta Słoma i Mirek Tymbulak; kwiecień 2009

Gotuj z Okrasą czytelników zachęca autor Karol Okrasa; maj 2009

Ewa gotuje – Ewa Wachowicz; wrzesień 2009

Włoska kuchnia na polskim stole w autorskiej wersji Paola Cozzy; listopad 2009

2010

Nawigator kulinarny Piotra Bikonta; styczeń 2010

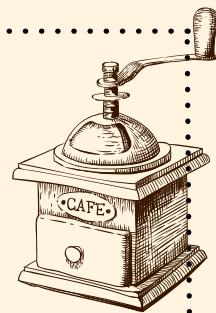
Eleni poleca: kuchnia grecka (Maria Sandilou); luty 2010

Cud oleju lnianego - oleje świata; marzec 2010

Atlas kanapek świata Pawła Lorocho; marzec 2010

Fajna babka – Monika Mrozowska; październik 2010

Kuchnia Polana w obiektywie Wellmana; listopad 2010



2011

Modesta Amaro **Kuchnia XXI wieku**; styczeń 2011

Kuchnia Marty Gessler; luty 2011

Kuchnia Wielkich Mistrzów i Kuchnia królów Polski w wykonaniu Bogdana Gałązki, szefa kuchni Zamkowej w Malborku; marzec 2011

Gwara i kuchnia Suwalszczyzny; kwiecień 2011

Grzegorz Ostrowski (**Gotowanie jest proste**) autor strony kulinarnej www.mniammniam.pl; maj 2011

Kordian Tarasiewicz, wnuk Tadeusza Tarasiewicza założyciela pierwszej polskiej palarni kawy „Pluton” (1882 Warszawa) autor książki **Zapach świeżej kawy** oraz barista Adam Musiatewicz : o sztuce parzenia kawy; czerwiec 2011

Fotografia smaku Zofii Nasierowskiej i Janusza Majewskiego; wrzesień 2011

Smaki Toskanii Aleksandry Seghi; październik 2011

Greckie pomidory Joanny Nicklasson-Młynarskiej i Mikaela Backmana; listopad 2011

2012

Życie kocha jeść Roberta Sowy; luty 2012

Róża moje życie Ernesta Michalskiego: zapis niegasnącej pasji krzewienia wiedzy o zaletach zdrowotnych owoców polskiej róży; marzec 2012

Smaki Rosji Barbary Włodarczyk; kwiecień 2012

Herbata. Eliksir młodości, smaku i dobrego samopoczucia: Katarzyna Kochańska o napoju, który towarzyszy człowiekowi od dwóch tysięcy lat; maj 2012

Compendium Ferculorum, albo zebranie potraw - profesor Jarosław Dumanowski o najstarszej polskiej książce kucharskiej; wrzesień 2012

Paweł Królikowski: **Moje wielkie zdrowe grillowanie**; październik 2012

Małgorzata Gutowska-Adamczyk **Cukiernia <Pod amorem>**; listopad 2012

Słodkie pieczone kasztany Aleksandry Seghi; grudzień 2012



2013

Sokoterapia doktora Jacka Radwańskiego; styczeń 2013

Nobel dla papryki Tadeusza Olszańskiego; luty 2013

Gar anonim, czyli z kim jeść rozważania Hanny Bakuty; marzec 2013

Arabska pieśń – kuchnia arabska w opowieści dziennikarki Ewy Marynowskiej; kwiecień 2013

Smakuje – Grzegorz Łapanowski o autorskim projekcie edukacyjnym „Szkola na widelcu”; maj 2013

Wiosna; Lato; Jesień; Zima w kuchni pięciu przemian spotkanie z Anną Czelej; wrzesień 2013

Georgialiki Katarzyny Pakosińskiej; październik 2013

Podróże kulinarne z Jarkiem Kretem – kuchnia indyjska we wspomnieniach Jarosława Kreta; listopad 2013

Birkowie od kuchni – Stefan i Konrad Birkowie, czyli ojciec i syn o rodzinie, w której dziedziczy się gen gotowania; grudzień 2013

2014

Siostry gotują – Anna Popek i Magdalena M. Krupa przypominają o smakach swojego dzieciństwa; styczeń 2014

Dieta garstkowa – zalecenia dietetyczki Anny Lewitt; luty 2014

Słodka Warszawa – książka Magdaleny Stopy oraz historia warszawskich cukierni i czekoladziarni; kwiecień 2014

Naturalna kuchnia Małgorzaty Puzio: gotowanie z naturalnych produktów, w zgodzie z zegarem biologicznym i kalendarzem; wrzesień 2014

Dominika Fetraś – autorka bloga kulinarnego; październik 2014

Miód. Żłoty cud natury (Teresa Kokocińska) spotkanie z Markiem Kowalskim właścicielem pasieki; grudzień 2014

Jeść i wiedzieć co i jak zachęca Jerzy Bralczyk; grudzień 2014

2015

Miód w naszej kuchni (Tadeusz Barowicz); styczeń 2015

Życie codzienne arystokracji – Maja i Jan Łozińscy o zwyczajach kulinarnych międzywojnia; luty 2015

Tao smaku Jacek Wan – Chińczyk zakochany w kuchni i tradycji japońskiej; marzec 2015

Warszawskie historie kulinarne – warszawiacy gotują i dzielą się przepisami na ulubione potrawy; kwiecień 2015

Literatura od kuchni – Bogustaw Deptuła – autor pasjonujący się związkami słowa z jedzeniem, niestety ...rzadko gotujący; czerwiec 2015

2015/16

Kpi kasza, czyli panowie dwaj: Paweł Łukasik i Grzegorz Targosz o zapomnianych kaszach, które chcą przywrócić do łask smakoszy; wrzesień 2015

Okupacja od kuchni: krakowska autorka Aleksandra Zaprutko-Janicka barwnie o wojennej kuchni Polaków; październik 2015

Zielenina na talerzu Magdaleny Cielengi-Wiaterek i ... na talerzach wszystkich marzących o zdrowej kuchni; listopad 2015

Święta bez chemii - ekologiczny apel Julity Bator, autorki książki, u progu bożonarodzeniowych przygotowań kulinarnych; grudzień 2015

Karnawał w Italii Aleksandra Seghi (autorka) w ducie z Paolo Cozzą (dziennikarz) – spotkanie kulinarno-muzyczne; styczeń 2016

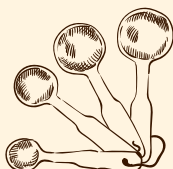
Piernikowy smak życia: o toruńskich słodkościach słynnych na cały świat gawęda Macieja Wróblewskiego profesora Uniwersytetu Mikołaja Kopernika; styczeń 2016

W mojej tajskiej kuchni - filozofia życia i żywienia Darii Ładochy; luty 2016

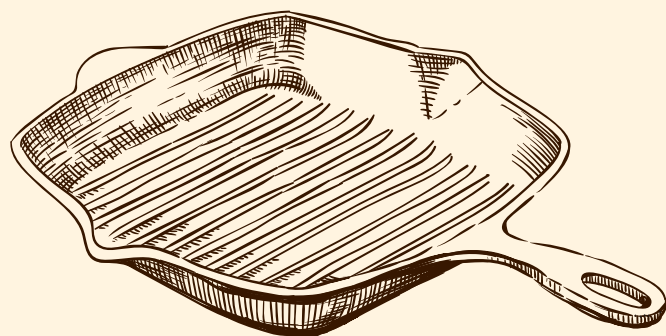
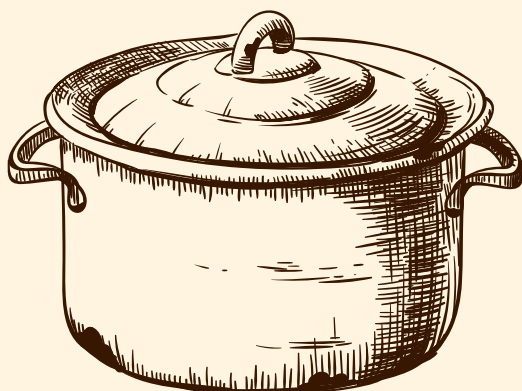
Aronia w Jarkowie, czyli przygoda życia z aronią w tle: Danuta Bierzańska o najstarszej polskiej plantacji aronii. **Miastowi. Slow food i aronia losu** (Anna Kamińska); marzec 2016

Śląsko kuchnia dla Hanysów i Goroli piórem i pędzlem Joanny Furgalińskiej; marzec 2016

Jakubiak lokalnie – poróżnować, poznawać i smakować: Tomasz Jakubiak przywraca do łask polskie smaki regionalne; maj 2016



*Tytuły książek, które nas zainspirowały do zorganizowania spotkań podane zostały kursywą.













KIP! KASZA

PAWEŁ ŁUKASIK
GRZEGORZ TARGOSZ
GOTOWANIEZPASJA.PL

O KSIĄŻCE

Paweł Łukasik i Grzegorz Targosz, autorzy bloga, specjalnie na potrzeby tej publikacji przygotowali aż 105 pomysłowych przepisów, a wszystkie z kaszą w roli głównej. Autorzy z jednej strony na nowo odkrywają tradycję i proponują klasyczne dania we współczesnej odsłonie, a z drugiej - wprowadzają kulinarne nowinki i zaskakują kucharską inwencją. Wszystkie propozycje posiłków zilustrowane są wysmakowanymi, autorskimi zdjęciami.

Blisko trzy czwarte przepisów to propozycje bezmięsne, a prawie połowa to dania niezawierające glutenu – z książki skorzystają więc wegetarianie i osoby poszukujące nowych pomysłów na bezglutenowe posiłki. Wszystkie propozycje dań wiążą się z ideą zdrowego odżywiania i slow food, a przepisy będą inspirujące zarówno dla amatorów, jak i pasjonatów gotowania.

Zaproś znajomych na kaszotto i burgery jaglane, a na deser podaj smakowite muffinki gryczano-amarantusowe z żurawiną!



KASZA JAGLANA NA KAŻDĄ PORĘ ROKU

— PRZEPIS PANI GRETY —

SKŁADNIKI:

- pół szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- zielone szparagi (wiosna), fasolka szparagowa (jesień, zima)
- zielony ogórek najlepiej z grządkki
- kilka suszonych pomidorów
- 2 łyżki dobrej jakości oliwy extra vergine
- szczypiorek, koperek lub/i natka
- prażone pestki słonecznika
- sok z cytryny lub ocet jabłkowy
- sól i pieprz
- ser typu festina, białkański lub feta

PRZYGOTOWANIE:

Ugotować al dente szparagi, pokroić w kawałki. Do ugotowanej kaszy dodać szparagi, pokrojone suszone pomidory, pokrojonego w kosteczkę ogórka, posiekane zioła, pestki słonecznika. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą. Wymieszać i dodać pokrojony w kostkę ser.

Można jeść na zimno i na ciepło.



NALEŚNIKI Z FARSZEM Z KASZY GRYCZANEJ

— PRZEPIS PANI ZOFII —

NALEŚNIKI:

- 2 szklanki mąki
- 4 jajka
- 1 – 2 szklanek wody gazowanej
- łyżka oliwy
- sól

FARSZ:

- 1 i ½ szklanki kaszy gryczanej
- 250 g twarogu
- duża cebula
- sól, pieprz
- oliwa / olej

PRZYGOTOWANIE:

NALEŚNIKI

Składniki połączyć, odstawić. Po 20 minutach sprawdzić konsystencję ciasta, które nie może być za gęste. Naleśniki smażyć na rozgrzanej lekko natłuszczonej patelni.

FARSZ

Kaszę ugotować na sypko. Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na patelni. Dodać kaszę i chwilę przesmażyć. Przystudzić i połączyć z rozgniecionym widelcem twarogiem. Doprawić do smaku. Farsz nałożyć na naleśniki. Naleśniki zwinąć jak paszteciki. Przed podaniem naleśniki można podsmażyć na patelni lub zapiec w piekarniku.



SAŁATKA Z PĘCZAKU

— PRZEPIS PANI GAGI —

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka pęczaku
- 1 duży zielony ogórek
- pęczek szczypiorku
- 1 – 2 ząbki czosnku
- oliwa
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotować w dużej ilości osolonej wody. Odcedzić. Ostudzić. Połączyć oliwą. Ogórek obrać i pokroić w kostkę. Szczypiorek drobno posiekać, czosnek rozgnieść. Składniki połączyć. Doprawić pieprzem i sokiem z cytryny. Posolić przed podaniem.



PRAKTYCZNE CIEKAWOSTKI HISTORYCZNE.PL



OKUPACJA OD KUCHNI

KOBIECA SZTUKA PRZETRWANIA

W czasie wojny kuchnia staje się frontem

ALEKSANDRA ZAPRUTKO-JANICKA



WOJENNA HERBATA Z JABŁKOWYCH SKÓREK

— PRZEPIS PANI IRENKI —

SKŁADNIKI:

- skórki jabłek

PRZYGOTOWANIE:

Skórki z jabłek upiec w piekarniku. Upieczone zalać gorącą wodą i przykryć, żeby „herbatka” naciągnęła.



JARZYŃKA Z KOMOSY (ZWANA KIEDYŚ ŁOBODĄ)

— PRZEPIS PANI WALERII —

SKŁADNIKI:

- liście komosy

PRZYGOTOWANIE:

Komosa biała jest rośliną jednoroczną. Rośnie na wiosną na polach porośniętych jesienią. Jarzynekę przyrządzało się jedynie z liści, które blanszowano (zagotowywano lub parzono wrzątkiem), a następnie smażyono na tłuszczu (smalec lub ceres). Podawano z ziemniakami lub kaszą.



KLUSKI PRZECIERAKI I POLEWKA

— PRZEPIS PANI WALERII —

SKŁADNIKI:

- ziemniaki
- mąka
- cebula

PRZYGOTOWANIE:

Surowe ziemniaki tarło się na tarce, dodawało mąkę (często zanieczyszczoną, bo chrzęściła w zębach). Wymieszaną masę przecierano przez sitko lub durszlak. Nabierano łyżką i kładziono na wrzątek. Chwilę gotowano i odciedzano.

Wodę z gotowania klusek okraszano cebulą – tak powstawała zupa zwana polewką.

Poruszający obraz świata, w którym żywność szmugluje się w trumnach, zarżniętą świnie przebiera za staruszkę by uniknąć niemieckiej kontroli, a hitlerowska propaganda tłumaczy wychudzenie Polek dbaniem o figurę. W Polsce w czasie okupacji głód był powszechny, lecz budził w Polakach niesamowite pokłady kreatywności. Pustym brzuchom próbowano zaradzić gotując praktycznie z wszystkiego i przetwarzając wszelkie żywieniowe opory. Generał Bór-Komorowski zjadł kota w śmietanie i nawet o tym nie wiedział. Aleksandra Zaprutko-Janicka otwiera przed czytelnikiem domowe kuchnie, zaplecza restauracji, zatęchłe spiżarnie, podgląda uliczne targowiska i kryjówki szmuglerów w czasów II wojny światowej. To opowieść o czasach, w których za nielegalne świnioobicie można było trafić do Auschwitz, warzywa hodowano w podwórkach kamienic, żołędzie wykorzystywano na kilkanaście sposobów, a zużytymi fusami handlowano na czarnym rynku. To także niezwykła książka kucharska: pełna oryginalnych przepisów i praktycznych porad. Możesz sprawdzić, jak dziś smakują okupacyjne rarytasy! I odkryć wiele zapomnianych potraw. „Okupacja od kuchni” to nie tylko historia walki z głodem – to przede wszystkim historia polskiej zaradności i hartu ducha!



Magdalena Cielenga-Wiaterek



Zielenina na talerzu

O KSIĄŻCE

Kuchnia wegetariańska nie musi być nudna i trudna! Ta książka udowadnia, że bez problemów można zamienić dotychczasową dietę na talerz pysznej zieleniny.

„Zielenina na talerzu” to kompozycja ponad 100 oryginalnych przepisów na śniadania, obiady, kolacje i desery – podzielonych zgodnie z porami roku. Magdalena Cielenga-Wiaterek, autorka słynnego bloga Zielenina, pokazuje, że kuchnia wegetariańska jest łatwa i pyszna. Kolorowe i proste w przygotowaniu dania kuszą sezonowymi składnikami, które można kupić w każdym sklepie.

To książka nie tylko dla wegetarian, ale dla każdego, kto ma ochotę wzbogacić swoje codzienne menu o zdrowe i smaczne dania pełne kasz, warzyw i owoców doprawione pachnącymi ziołami.

wegetariańsko

sezonowo

lokalnie



PASZTET WARZYWNY

— PRZEPIS PANI GRAŻYNY —

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki utartej cukinii (*grube oczka*)
- 1 szklanka utartej marchwi (*grube oczka*)
- 3 jaja
- 1 szklanka kaszy manny
- ¾ szklanki płatków owsianych
- 1 cebula
- 4-5 łyżek oleju
- 1 papryka
- natka, pieczarki, śliwki suszone lub pomidory
- sól, pieprz, tymianek, gałka muszkatołowa, imbir etc

PRZYGOTOWANIE:

Cukinię odcisnąć dodać marchew, paprykę oraz cebulę i przesmażyć (ok. 5 minut). Odstawić do przestygnięcia, następnie dodać kaszę wymieszaną z płatkami, jajka i przyprawy. Dokładnie wymieszać. Wyłożyć do formy keksowej natłuszczonej i posypanej bułką tartą z otrębami. Przed pieczeniem pasztet można posypać nasionami słonecznika lub dyni. Piec 1 godzinę w 180 stopniach.



SAŁATKA Z AVOCADO

— PRZEPIS PANI MARII —

SKŁADNIKI:

- awokado
- pomidor (*duży*)
- mozzarella (*średnia kulka*)

PRZYGOTOWANIE:

Awokado obrać, pokroić w kostkę. Dodać pokrojony ser i pomidora (też pokrojonego w kostkę). Lekko osolić, posypać tymiankiem.



SAŁATKA Z PIECZAREK

— PRZEPIS PANI HELENKI —

SKŁADNIKI:

- pieczarki
- rukola lub dowolny mix sałat
- gruszka (*może być z kompotu lub marynowana*)
- garść suszonej żurawiny
- sól, pieprz, oliwa

PRZYGOTOWANIE:

Na umytą i osuszoną rukolę położyć plasterki cienko pokrojonych pieczarek, plastry gruszki, posypać żurawiną, skropić oliwą, doprawić do smaku. Sałatki nie mieszać przed podaniem na stół, dopiero nakładając na talerze.



Julita Bator

autorka bestsellerów

„Zamień chemię
na jedzenie”



Zdrowe przepisy
na tradycyjne potrawy
na Boże Narodzenie
i inne święta

*Dla Gofelunków
Wagymolek i sordelungów
podmonieruśku :)*
Julita Bator

O KSIĄŻCE

Święta bez chemii. Zdrowe przepisy na tradycyjne potrawy na Boże Narodzenie i inne święta

Zamień chemię na jedzenie – również w Święta!

Dzięki swoim książkom Julita Bator zmieniła oblicze polskiej kuchni. Autorka, mama trójki dzieci, podzieliła się swoją unikatową wiedzą i wypróbowanymi zdrowymi przepisami. Teraz podpowiada, jak przygotować święta bez glutaminianu sodu i sztucznych barwników. Udowadnia, że można przyrządzić zdrowe świąteczne potrawy i że nie jest do tego potrzebna długa lista składników ani niekończące się godziny spędzone w kuchni.

Co zrobić, by smak wigilijnej kolacji, wielkanocnego śniadania czy urodzinowego przyjęcia zapamiętać na zawsze i z radością co roku odtwarzać? Jak niewielkim nakładem czasu i kosztów zamienić czekoladowe cukierki na własnoręcznie lukrowane pierniczki, przygotować domowy barszcz z uszkami czy najlepszą lemoniadę?

Julita Bator radzi, jak sprawić, by w domu unosił się aromat rodzinnych, szczęśliwych i spokojnych świąt, pachnących cynamonem i świeżo upieczonym mazurkiem. Jak podarować swoim bliskim to co najlepsze.

Bez polepszaczy!



BAKALIEWIEC

— PRZEPIS PANI KRYSTYNY —

SKŁADNIKI:

- 20 dag owoców kandyzowanych różnych
- 20 dag suszonych śliwek
- 15 dag rodzynek
- 10 dag suszonych wiśni
- 10 dag suszonych moreli
- 10 dag orzechów (włoskich, laskowych, nerkowce)
- 10 dag migdałów (mogą być gotowe obrane)
- 10 dag cukru + cukier waniliowy
- 5 dag skórki pomarańczowej
- 3 jajka
- 3 – 4 łyżki mąki

PRZYGOTOWANIE:

Owoce połączyć, można rozdrobnić np. morele, orzechy włoskie, ale nie za drobno, dodać mąkę, dodać cukier i jajka. Wymieszać. Wyłożyć do formy keksówki, ale długiej. Piec w temp. 150 stopni 75 minut.



ŚLEDZIE Z SUSZONYMI GRZYBAMI

— PRZEPIS PANI ANNY —

SKŁADNIKI:

- płaty śledzi
- oraz po 1/3:
- suszonych prawdziwków, cebuli, ogórków konserwowych

PRZYGOTOWANIE:

Śledzie wymoczyć w mleku, odsączyć. Pokroić w dzwonka. Prawdziwki ugotować, przestudzić i odcedzić. Pokroić w kostkę. Cebulę pokrojoną w kostkę poddusić na oliwie. Dodać grzyby i na koniec pokrojone w kostkę ogórki i jeszcze chwilę poddusić. Dodać pieprz i ewentualnie sól do smaku.

W głębokim półmisku układać warstwami : śledzie, podduszone grzyby z cebulą i ogórkami, ponownie warstwę śledzi, grzyby itd.



ŚLEDŹ Z BANANAMI

— PRZEPIS PANI ROMY —

SKŁADNIKI:

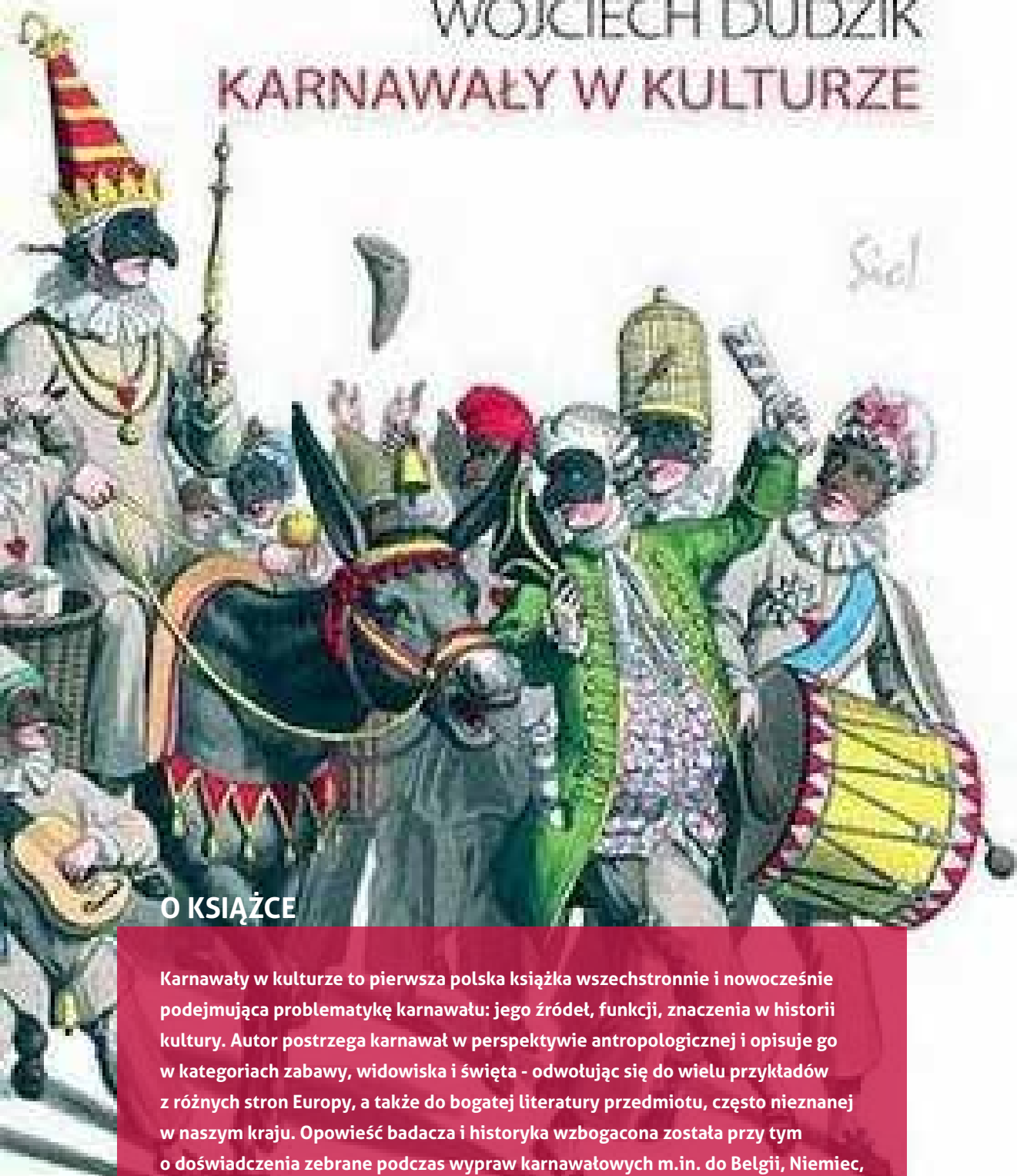
- 2 płaty śledzi (duże)
- banan
- garść rodzynek
- cykoria

PRZYGOTOWANIE:

Śledzie wymoczone w mleku lub w gazowanej wodzie, osuszone – pokroić w paski. Banana obrać, pokroić w plastry, a plastry na połówki. Rodzynki umyć, cykorię umyć, odrzucić gorzki głąb, a liście pokroić w cienkie paski. Składniki połączyć. Skropić cytryną i polać oliwą lub olejem rzepakowym.



WOJCIECH DUDZIK KARNAWAŁY W KULTURZE



O KSIĄŻCE

Karnawały w kulturze to pierwsza polska książka wszechstronnie i nowocześnie podejmująca problematykę karnawału: jego źródeł, funkcji, znaczenia w historii kultury. Autor postrzega karnawał w perspektywie antropologicznej i opisuje go w kategoriach zabawy, widowiska i święta - odwołując się do wielu przykładów z różnych stron Europy, a także do bogatej literatury przedmiotu, często nieznaney w naszym kraju. Opowieść badacza i historyka wzbogacona została przy tym o doświadczenia zebrane podczas wypraw karnawałowych m.in. do Belgii, Niemiec, Szwajcarii i pod radomskiego Jedlińska.



KULKI RYŻOWE (frittelle di riso)

— PRZEPIS AUTORKI —

SKŁADNIKI:

- 300 g ryżu
- 1 litr mleka
- 4 żółtka
- 100 g cukru
- 40 g masła
- skórka starta z 2 cytryn
- 6 łyżek mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- oliwa do smażenia
- cukier puder do posypywania

PRZYGOTOWANIE:

Do mleka wsypujemy ryż. Gotujemy go na wolnym ogniu i co jakiś czas mieszamy. Kiedy będzie już ugotowany, odstawiamy do ostygnięcia. Dodajemy: masło, żółtka, cukier, startą skórkę z cytryn, mąkę, proszek do pieczenia i wszystko dokładnie mieszamy. Za pomocą małej łyżeczki formujemy kulki i wrzucamy je na gorącą oliwę. Kiedy nabiorą złotego koloru, wyjmujemy je i odkładamy na ręcznik papierowy lub serwetki, które wchłoną tłuszcz. Frittelle podajemy posypane cukrem pudrem. Frittelle di riso to typowe słodkości tokańskie. Przygotowuje się je przede wszystkim 19 marca w Dzień św. Józefa. Dlatego znane są również pod nazwą frittelle di San Giuseppe. Można je kupić również podczas karnawału. Przygotowuje się je także z dodatkiem wina vin santo. Ryżowe frittelle to świąteczne danie, synonim rodziny zjednoczonej wokół stołu. Dużi i mali wykradają sobie najcieplejsze frittelle lub te z największą ilością cukru.



FAWORKI

— PRZEPIS PANI HANNY —

SKŁADNIKI:

- 4 żółtka
- 1 całe jajko
- 2 kieliszki wódki
- mąka ile się wgniecie (ok. 10 łyżek do zupy)
- szczypta soli
- do smażenia: 4 kostki smalcu
- 1 żółtko
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżka śmietany
- 1 kieliszek spirytusu
- szczypta soli
- do smażenia: 4 kostki smalcu

PRZYGOTOWANIE:

Składniki połączyć, początkowo nożem, następnie zagnieść ciasto w kulkę i chwilę wyrabiać. Ciasto jest miękkie i elastyczne. Można je stłuc walcem i ponownie zagnieść. Powinno być dobrze zespolone. Odkroić mały kawałek ciasta na placek do rozwałkowania, pozostałą część ciasta przykryć np. miseczką, żeby nie wysychało. Odkrojoną część rozwałkować cienko, kroić ostrym nożem (lub radełkiem) na paski szerokości 3-3,5 cm, długości 10-12 cm. Każdy pasek naciąć po środku (ok. 2 cm.). Przez nacięcie przewinąć krótszy bok naciętego paska. Porcję przygotowanych do smażenia faworków ułożyć na papierowym ręczniku lub ściereczce do naczyń i przykryć papierowym ręcznikiem, żeby nie obsychały. W ten sam sposób przygotować faworki z pozostałego ciasta. Na dużej patelni lub w dużym płaskim rondlu roztopić smalec. Gdy tłuszcz jest na tyle gorący, że faworek natychmiast po wrzuceniu wypływa i zaczyna się lekko rumienić, wrzucać po kilka faworków. Trzeba uważać, żeby się za bardzo nie rumieniły, należy je wyjmować jak tylko zmienią kolor. Po usmażeniu jeszcze ściemniać. Usmażone układać na ręczniku, w ten sposób odsączyć się nadmiar tłuszczu. Przenieść faworki na półmisek (uwaga są bardzo kruche), posypywać obficie cukrem pudrem. Z podanej porcji otrzymujemy spory półmisek faworów. Czas przygotowania i smażenia: 60 minut.





PIZZA NEAPOLITAŃSKA

— PRZEPIS PANA PAWŁA —

SKŁADNIKI:

- 1 kg przesianej mąki włoskiej typu „00” (nasza mąka „400”)
- Opakowanie drożdży instant (15 g)
- 30 ml oliwy
- Łyżeczka soli
- Łyżka cukru
- 50 g mleka (50 ml. mleka)
- 450 ml ciepłej wody (40 stopni)
- SOS:
- 2 puszki pomidorów pelati
- 1 -2 ząbki czosnku
- Łyżeczka oliwy
- Tymianek, świeża bazylia

PRZYGOTOWANIE:

CIASTO:

W wodzie roztopić cukier i sól, wsypać drożdże, rozmieszać żeby się roztopiły, dodać całą mąkę. Nie mieszać. Po 2 minutach wymieszać ciasto rękoma. Wyrabiać 10 min. mocno napowietrzając. Tak przygotowane ciasto przełożyć do trzykrotnie większego przykrywanego pojemnika (pudełko, garnek), posypać mąką, żeby nie obsychało, zamknąć pojemnik i wstawić do lodówki przynajmniej na noc, najlepiej na 24 godziny.

Ciasto wyjąć z lodówki ok. 40 min. przed przystąpieniem do pieczenia. Zostawić w otwartym pojemniku. Przed pieczeniem podzielić na kule o wadze 216-220 g (powinno wyjść 6 – 7 kul).

Każdą kulę ciasta dokładnie wyrobić starając się wtłoczyć w ciasto jak najwięcej powietrza. Odstawić na 30 min. w ciepłym miejscu przykryte ściereczką.

Podsypać blat (stolnicę) mąką, układać porcje ciasta nadając im palcami kształt placka (ruchami od środka ku brzegom). Placki powinny mieć ok. 3 mm grubości (jak na pierogi) i ok. 32 cm średnicy.

Piekarnik (z blachą, na której będzie pieczona pizza) nagrzewamy do maksymalnej temperatury (250 – 300 stopni).

SOS:

Na lekko rozgrzany olej wrzucić wyciśnięty czosnek, mieszamy 15 sek. , dodać pomidory, sól pieprz, cukier do smaku, tymianek. Dusić do odparowania soku (ok. 3 godz.) na bardzo małym ogniu, mieszając według potrzeb. Przed samym końcem wrzucić porwaną bazylię. Sos można przygotować podobnie jak ciasto z dużym wyprzedzeniem.

Placki ciasta spiralnie smarować sosem, na wierzch kłaść plastry mozzarelli. Całość można skropić oliwą i posypać drobno startym parmezanem lub podobnym serem. Zapiekać do roztopienia sera.

Pizzę można podawać z przygotowanymi w domu oliwami smakowymi (czosnkową, rozmarynową, tymiankową lub z chili).

Po upieczeniu odstawić pizzę na 2 minuty, żeby „odpoczęła” (najlepiej na ruszcie, żeby odparowała).



SZARLOTKA NA CIEPŁO

— PRZEPIS PANI JAGODY —

SKŁADNIKI:

- 1 i ½ kg jabłek
- cukier do przesypywania warstw
- cynamon
- ew. rodzynki

PRZYGOTOWANIE:

Obrane jabłka pokroić w 1 mm plasterki.

Dużą tortownicę wylepić kruchym ciastem, nie dziurkować. Wylepić także brzegi tortownicy.

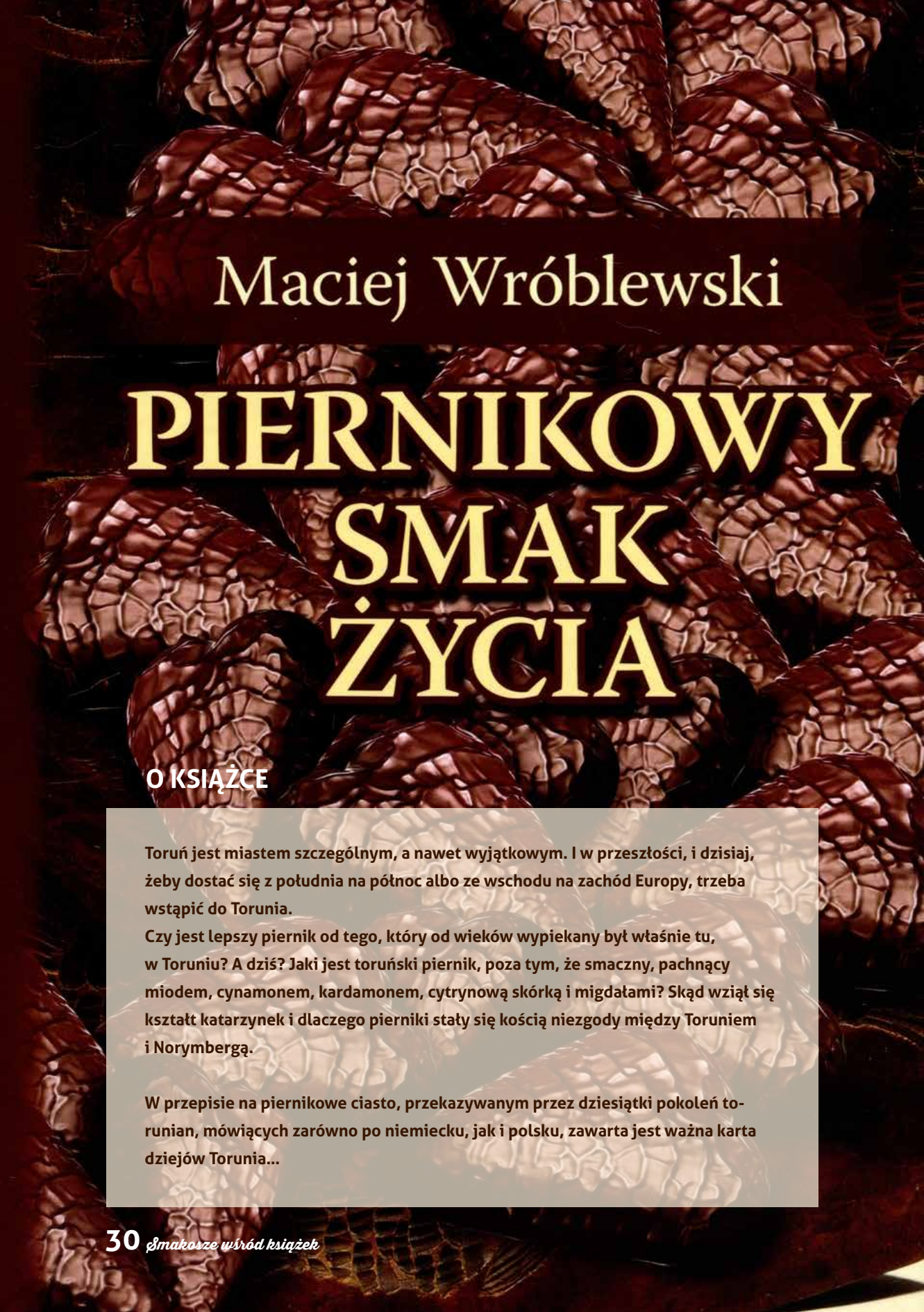
Jabłka układać warstwami i przesypywać cukrem z cynamonem.

Na wierzchu ułożyć warstwę kruchego ciasta cienko rozwałkowanego i podziurawić. Zlepić z brzegami boków .

Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 st. Zmniejszyć do 180 i piec godzinę. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Na gorąco z lodami – pycha!





Maciej Wróblewski

PIERNIKOWY SMAK ŻYCIA

O KSIĄŻCE

Toruń jest miastem szczególnym, a nawet wyjątkowym. I w przeszłości, i dzisiaj, żeby dostać się z południa na północ albo ze wschodu na zachód Europy, trzeba wstąpić do Torunia.

Czy jest lepszy piernik od tego, który od wieków wypiekany był właśnie tu, w Toruniu? A dziś? Jaki jest toruński piernik, poza tym, że smaczny, pachnący miodem, cynamonem, kardamonem, cytrynową skórką i migdałami? Skąd wziął się kształt katarzynek i dlaczego pierniki stały się kością niezgody między Toruniem i Norymbergą.

W przepisie na piernikowe ciasto, przekazywanym przez dziesiątki pokoleń torunian, mówiących zarówno po niemiecku, jak i po polsku, zawarta jest ważna karta dziejów Torunia...



PIERNIK DO DŁUGIEGO PRZECHOWYWANIA

— PRZEPIS PANI FRANCISZKI —

SKŁADNIKI:

- ¼ litra miodu
- po pół łyżeczki utłuczonego: czarnego pieprzu, goździków, ziela angielskiego
- po pół łyżeczki zmielonego: imbiru, gałki muszkatołowej, cynamonu
- 500 g mąki pszennej
- 3 duże jajka
- łyżeczka proszku do pieczenia
- kieliszek białej wódki lub rumu
- szklanka zmielonych orzechów włoskich (w skórce)
- ¼ szklanki cukru

PRZYGOTOWANIE:

Miód roztopić z przyprawami, zagotować. Gorącym zalać mąkę, dokładnie wymieszać. Mieszając dodawać po jajku. Wódką rozprowadzić proszek do pieczenia. Połączyć z masą. Orzechy utrzeć z cukrem i dodać do masy, która powinna być dokładnie wymieszana. Ciasto wyłożyć na blachę (22x32 cm), wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Po godzinie temperaturę pieczenia zmniejszyć do 150 stopni i piec jeszcze 30 min.

Piernik jest gotowy, gdy boki lekko się przyrumienią i zaczną odstawać od formy. Upieczony piernik wyjąć z pieca, ale pozostawić w formie do całkowitego ostygnięcia (np. na całą noc). Po wyjęciu z formy piernik dokładnie zawinąć w lnianą ścierkę i ręcznik. Powinien tydzień leżeć w temperaturze pokojowej, po tym czasie powinien lekko zmięknąć.

Tak przygotowany piernik po zmięknięciu można przechowywać nawet 3 miesiące, ale należy go trzymać w szczelnym pojemniku.

Jest pyszny.





PIERNICZKI

— PRZEPIS PANI KASI —

SKŁADNIKI:

- ¼ szklanki masła
- ½ szklanki cukru kryształu
- ½ szklanki miodu

PRZYGOTOWANIE:

Składniki wymieszać podgrzewając, ale nie dopuścić do zagotowania.
Do schłodzonej masy dodać:

3 i 1/2 szklanki mąki + 1 łyżeczka sody
w ¼ szklanki letniej wody wymieszać sól i przyprawy piernikowe:
1 łyżeczkę imbiru
po ½ łyżeczki zmielonych goździków i cynamonu

Ciasto zagnieść, schłodzić, wałkować na grubość ½ cm.
Foremkami wycinać pierniczkowe figurki, gwiazdki, dzwoneczki itp.

Piec ok. 5 - 10 min. W temp. 180 st.



PIERNIK MARCHEWKOWY

— PRZEPIS PANI AGATY —

SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- 2 szklanki cukru
- 1 i ¼ szklanki oleju
- 2 szklanki mąki + 2 łyżeczki proszku do pieczenia + 2 łyżeczki sody
- 3 łyżeczki cynamonu + przyprawa do piernika
- 2 szklanki utartej marchwi

PRZYGOTOWANIE:

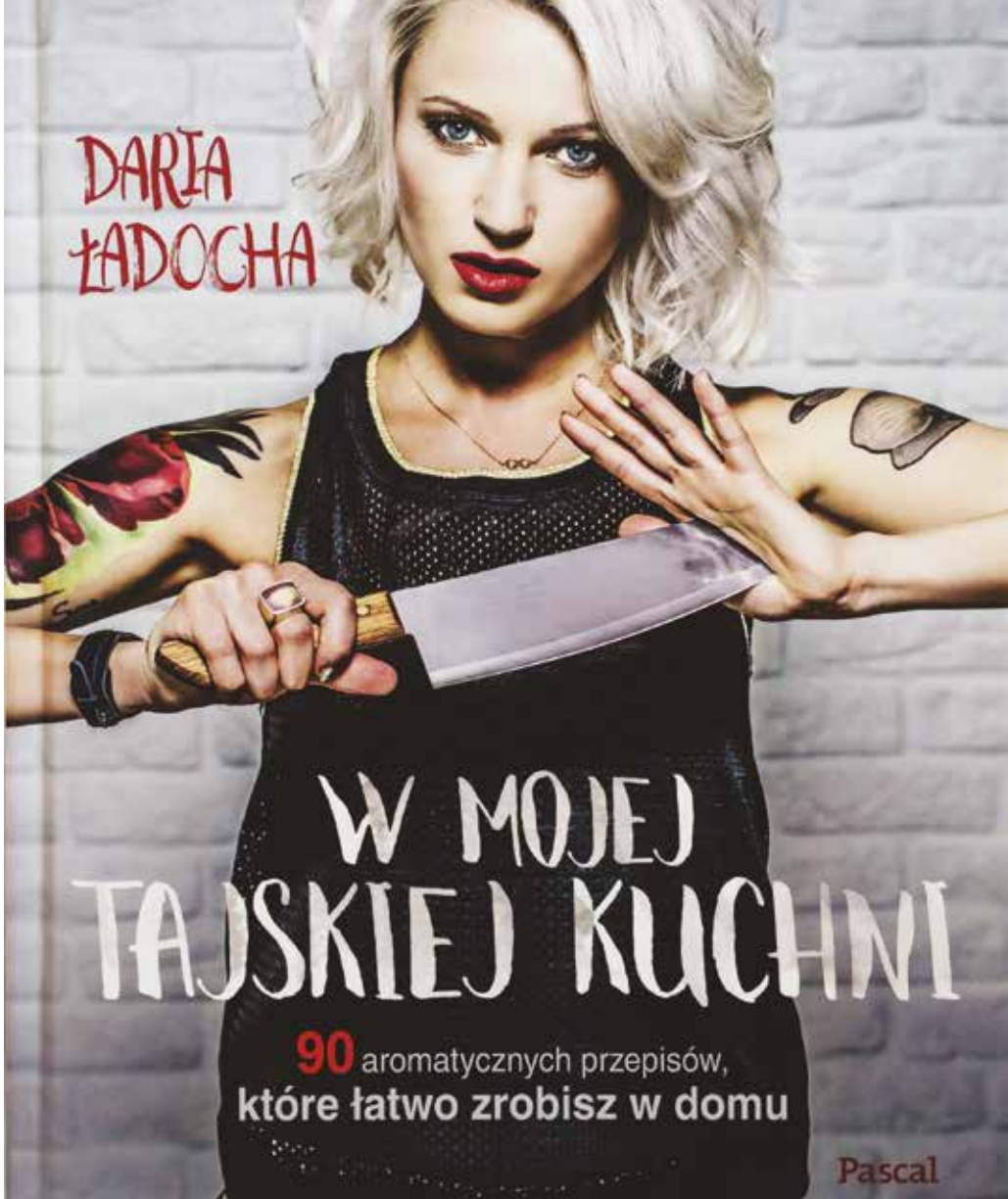
4 całe jaja miksować z 2 szklankami cukru. Dodać 1 i 1/4 szklanki oleju, a następnie cały czas miksując, dodawać stopniowo 2 szklanki mąki. Na końcu dodać 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżeczki sody, 3 łyżeczki cynamonu (ja dodałam też przyprawę do piernika, żeby było bardziej aromatyczne) i 2 szklanki utartej marchwi (ja startam 2 dosyć duże). Można dodać bakalie i pokrojone orzechy (w naszym cieście były łaskowe i włoskie - w sumie ok 1,5 szklanki).
Piec w temp. 180 stopni przez 45 minut.

Polewa - kilka kostek czekolady roztopiłam z łyżeczką masła, 2 łyżeczkami kakao, łyżeczką cukru i odrobiną wody.

Smacznego!







DARIA
ŁADOCHA

W MOJEJ TAJSKIEJ KUCHNI

90 aromatycznych przepisów,
które łatwo zrobisz w domu

Pascal

O KSIĄŻCE

W tej książce znajdziesz zapach tajskich przygód, aromat egzotycznych doznań i mnóstwo praktycznych informacji, jak zostać mistrzem tajskich dań we własnej kuchni!

Przemierzając Tajlandię Daria Ładocha ze studentki dziennikarstwa stała się kulinarnym coachem. Szefowie lokalnych restauracji wprowadzili ją w tajniki swojej pracy, starsze kobiety gotujące dla rodzin zdradziły tradycyjne receptury. Obrąta kilogramy krewetek, pokroiła góry warzyw i wróciła, by podzielić się tym, czego się nauczyła.

„Moja tajska kuchnia” to 90 przepisów na szybkie, efektowne i niesamowicie smaczne dania. Towarzyszą im opisy produktów i porady, gdzie można je kupić i czym zastąpić. Ugotuj pyszne zielone curry z kurczakiem i bakłażanem tajskim, zasmakuj orientalnej kuchni, poznaj historię białej Tajki i wraz z nią naucz się przyrządzać potrawy z dużą dawką chili i szczyptą humoru.



SAŁATKA

— PRZEPIS AUTORKI —

SKŁADNIKI:

- 1 kubek pociętej w „julienkę”, czyli „na zapałkę” zielonej papai lub kalarepy
- pół kubka pociętej w „julienkę” marchewki
- 2 papryczki chili
- 2 ząbki czosnku (obrane)
- skórka z limonki
- 3–4 łyżki soku z limonki
- 2 łyżki cukru palmowego
- 5 łyżek sosu rybnego
- 1 pomidor
- 50 g orzechów ziemnych uprażonych na patelni

PRZYGOTOWANIE:

W moździerzu utłuc 2 ząbki czosnku wraz z chili. Dodać cukier, sok i skórkę limonki i sos rybny. Dodać pokrojonego w ósemki pomidora i dokładnie utłuc, ale już mniej intensywnie. Dodać papaję (lub kalarepę) wraz marchewką i także utłuc w moździerzu, łącząc je ze składnikami sosu. Wyłożyć na talerz i posypać uprażonymi orzechami.

Dla Czytelniczek
Biblioteki „Orzynokiel”
z wyrazami szacunku
za podyskutowanie
współpracy
Romana do
Dariusza
27.11.2016
Wawrzyniec





KLOSPIKI TAJSKIE Z OWOCÓW MORZA

— PRZEPIS PANI GRETY —

SKŁADNIKI:

- 500 g surowych kalmarów
- 350 g surowych krewetek
- łyżka sosu sojowego
- skórka z limonki
- pół pęczka kolendry plus ogonki z pozostałej połówki - posiekane
- starty kawałek świeżego imbiru (około 5 cm)
- jajko
- 3 łyżki mąki kukurydzianej

PANIERKA:

- bułka tarta z dodatkiem czubatej łyżki przyprawy pięć smaków

SOS DO MACZANIA:

- sos sojowy
- ocet winny

UWAGA: stosunek sosu sojowego do octu 1:3.

- odrobina chili
- miód - rozpuszczony
- pozostałe listki kolendry
- kilka kropoli oliwy z sezamu
- prażony sezam
- posiekany szczypiorek

Połączyć składniki, wymieszać. Sos powinien być słodko-słono-kwaśno-ostry

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki na klopsiki zmiksować lub przetrzeć przez maszynkę dodać jajko i mąkę kukurydzianą. Uformować małe klopsiki, takie na dwa, trzy kęsy. Obtoczyć w panierce z przyprawą 5 smaków. Usmażyć na oleju np. ryżowym

Podawać jako przekąska z sosem lub jako danie obiadowe z ryżem.



TAJSKIE CURRY Z KACZKĄ I LICZI

— PRZEPIS PANI NATALII —

SKŁADNIKI:

- puszka mleczka kokosowego 400 ml
- 3 spore marchewki
- 1 pierś kaczki
- puszka liczi w syropie
- 2 łyżki czerwonej pasy curry (można przygotować ją w domu lub skorzystać z gotowej)
- liście limonki kaffir 3-4
- świeża kolendra lub bazylija tajska do posypania
- ryż (wedle uznania ja lubię jaśminowy)
- olej (wybierz np. arachidowy - jeżeli używasz garnka, jeżeli wok - polecam inny, bo arachidowy bardzo szybko będzie dymił)

PRZYGOTOWANIE:

Na początek obsmaż lekko pierś kaczki, w knajpkach wykorzystuje się palnik, ale w warunkach domowych wystarczy patelnia, środek powinien zostać czerwony. Ostudzoną lekko pierś pokrój na bardzo cienkie plasterki, dodasz je później.

Na woku lub w sporym garnku przesmaż pastę curry, powinna lekko zmienić kolor, uważaj, aby się nie przypaliła. Pastę trzeba dynamicznie kilka razy przemieszać. Kiedy poczujesz silny aromat przypraw, oznacza, że jest gotowa i możesz zalać ją mleczkiem kokosowym. Całość wymieszaj. Obraną marchewkę pokrój w plastry w poprzek i na ukos (będą wyglądać ciekawiej) wrzuć do woka. Teraz wszystko powinno lekko bulgotać, aż marchewka lekko zmięknie, a mleczko zgęstnieje. To dosłownie kilka minut, zresztą całość też nie zajmuje dużo czasu. Następnie dodaj plasterki z kaczki i liście limonki, mogą być mrożone. Kiedy kaczka dojdzie dodaj odsączone liczi, ja wolę w całości, ale można je lekko pokroić. Niech bulgocze jeszcze 2-3 minuty i gotowe.

Podawaj z ryżem posypane świeżą kolendrą lub tajską bazylią.

UWAGI: pasta paście nie równa, warto sprawdzić wcześniej jak bardzo ostra jest czerwona pasta curry, którą posiadasz. Może okazać się, że dwie łyżki sprawią, że potrawa będzie tak ostra, że poleją się łzy. Innym razem trzeba dodać jej trochę więcej.

Całość powinna być pikantna, kremowa, lekko słodka.



Anna Kamińska

MIASTOWI

Slow food i aronia losu



O KSIĄŻCE

Książka „Miaŝtowi” zawiera 21 opowieŝci „uciekinieryw z wielkiego miasta”. Autorka udowadnia, ŝe nawet na zabitej wsi moŝna usłyszeć piękny historię, poznać ciekawych ludzi, otwartych na innych i ŝwiat i nauczyc się od nich czegoŝ nowego. Kaŝda opowieŝ to historia człoŝwieka z miasta, który poszukuje siebie i swojego miejsca na ziemi. To częŝto takŝe love story (rzadko kiedy człoŝwiek ucieka na koniec ŝwiata sam). To teŝ filmowa historia z obfitującym w zwroty akcji scenariuszem, który napisało ŝycie. To nowe smaki i kuchnia, jakiej nie spodziewalibyŝmy się na polskiej prowincji. To takŝe pomysł na swój kawałek raj!

WYDAWNICTWO TRIO



CHUTNEJ Z ANANASEM I ARONIĄ

— PRZEPIS PANI JOLI —

SKŁADNIKI:

- ½ kg mrożonych aronii
- 2 świeże ananasy (obrane i pozbawione twardego środka)
- papryczka chili
- sok z cytryny
- cukier żelujący 3:1

PRZYGOTOWANIE:

Ananasy pokroić w kostkę, dodać aronię i pokrojoną drobno papryczkę bez pestek, zmiksować (np. w blenderze). Dodać sok z cytryny i cukier, odstawić na 2 godziny. Następnie podgrzewać na średnim ogniu do zagotowania stale mieszając (lub postępować według przepisu na opakowaniu cukru). Gorącą chutnej nakładać do wyparzonych słoików, zamknąć i postawić do góry dnem pod kocem do całkowitego wystygnięcia.



NALEWKA

— PRZEPIS PANI DOROTY —

SKŁADNIKI:

- łubianka aronii
- liście wiśni (50 – 250 sztuk)
- 1 kg cukru (można mniej)
- 3 litry wody
- 1 litr spirytusu

PRZYGOTOWANIE:

Aronię i liście wiśni przełożyć w garnku warstwami (ostatnia warstwa aronii, żeby liście nie wypłynęły na wierzch), zalać wodą, gotować godzinę. Odstawić do całkowitego przestygnięcia (najlepiej na 12 godzin), odcedzić. Podgrzany sok połączyć z cukrem, żeby się dobrze rozpuścił. Ostudzić, dodać spirytus, wymieszać i porozlewać do zamykanych butelek. Odstawić na 2 – 3 tygodnie.



Joanna Furgalińska

ŚLÓNSKO KUCHNIA

dla Hanysów i Goroli



 PWN

*Na wystawie biblioteki -
Joanna Furgalińska
16.04.2016*

O KSIĄŻCE

Wejrzyjcie, uworcie i pojedzcie tradycyjnych śląskich potraw. Może polubicie hekele lub śląskie niebo albo zasmakujecie wam armeriter czy cytrynowa szpajza? A może spróbujecie podać modrego karpia na Wigilię?

Wszystkie informacje, potrzebne do ich przygotowania, znajdziecie w tej książce. Zaczynajcie od wodziółki. Spróbujcie! Smacznego!



CHAŁKA Z KRUSZONKĄ

— PRZEPIS PANI AURELI —

SKŁADNIKI:

- 2 żółtka
- 1 jajko
- 100g masła
- 150 ml mleka
- 60g cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 50g świeżych drożdży
- 500g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli

SKŁADNIKI NA KRUSZONKĘ:

- 2 łyżki mąki krupczatki
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki cukru

Składniki na kruszonkę bardzo dokładnie wyrobić.

PONADTO:

- 1 jajko roztrzepane do posmarowania

PRZYGOTOWANIE:

Drożdże rozpuścić w niewielkiej ilości letniego mleka i odstawić na ok. 10 minut. Po tym czasie wszystkie składniki na ciasto bardzo dokładnie wyrobić. (Masło powinno być rozpuszczone).

Ciasto przełożyć do naoliwionej miski, przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Po tym czasie przełożyć na oprószoną mąką stolnicę leciutko wyrobić i podzielić na trzy części. Uformować wateczki z których należy zapleść warkocz. Jeśli wateczki zrobimy dłuższe a węższe wówczas można warkocz połączyć dodatkowo końcami tworząc wieniec.

Uformowaną chałkę przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i odstawić do wyrośnięcia na ok. 25 minut. Po tym czasie posmarować ją roztrzepanym jajkiem i posypać kruszonką.

Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 25-30 min w temp. 180-200 stopni na złoto.

Smacznego :)



CIASTO Z MIGDAŁOWYM KAJMAKIEM

— PRZEPIS PANI TERESY —

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 10 dag masła
- 10 dag cukru
- 1 jajko
- 25 dag mąki
- pół małej paczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 3 łyżki mleka

MIGDAŁOWY KAJMAK:

- 10 dag masła
- 10 dag cukru
- 2 łyżki mleka
- 5 dag migdałów drobno posiekanych lub grubo zmielonych (może być więcej)
- pół paczki małego cukru waniliowego

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Masło utrzeć na pianę, dodać cukier, jajko, przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, mleko i sól. Wyrobić ciasto. Rozwałkować je na grubość ok. 1/2 cm i wyłożyć nim tortownicę wysmarowaną tłuszczem.

PRZYGOTOWANIE KAJMAKU:

Stopić masło, dodać cukier i cukier waniliowy, migdały i mleko. Zagotować masę i wyłożyć ją na ciasto. Piec w średnio gorącym piekarniku 30 min.

Ciasto można przełożyć lekkim kremem budyniowym: 1 paczka słodzonego budyniu waniliowego, 0,5 l mleka, 0,5 kostki masła, sok i skórka otarta z 1 cytryny. Sporządzić budyń wg przepisu, dodać sok i skórkę z cytryny.

Zimny budyń dodawać po łyżce do utartego na pianę masła.





PASTA RZODKIEWKOWA

— PRZEPIS PANI TERESY —

SKŁADNIKI:

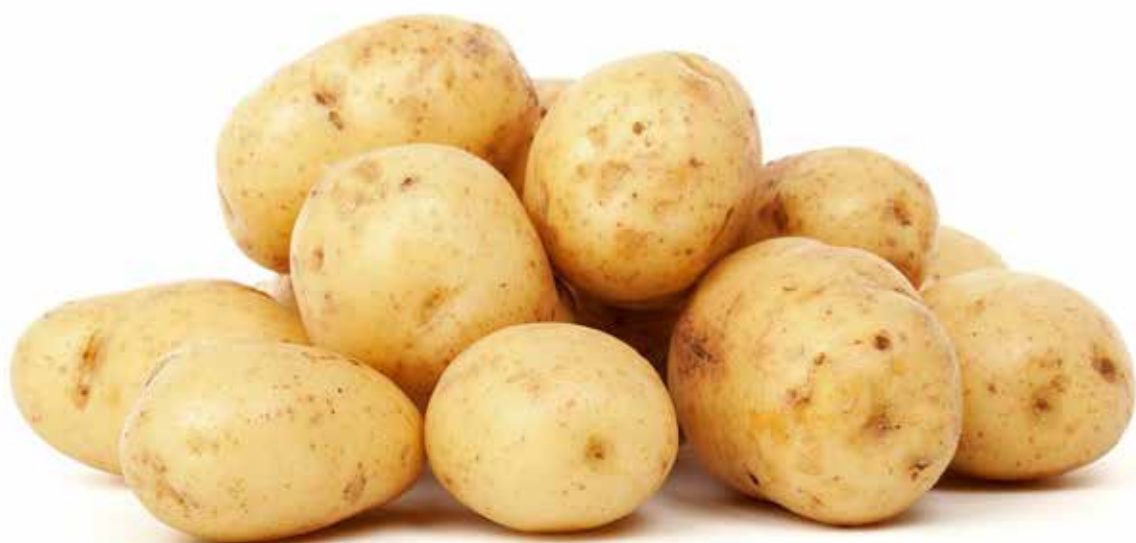
- 1 pęczek rzodkiewek
- 3 jajka
- 2 łyżki miękkiego masła
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Umyte rzodkiewki zetrzeć na grubej tace i odcisnąć z nadmiaru soku, jajka ugotować na półtwardo, ostudzić, obrać i drobno posiekać, masło utrzeć, żeby było miękkie i puszyste. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić do smaku.

Wariant: zamiast masła do połączenia składników można użyć gęstego majonezu, można też dodać 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku.





TOMASZ JAKUBIAK

JAKUBIAK LOKALNIE

O KSIĄŻCE

„Jestem fanem lokalności i regionalności. Marzę o tym, by coraz więcej ludzi dostrzegło potencjał polskich produktów. Bo naprawdę mamy się czym chwalić – nasze jedzenie jest pyszne, wysokiej jakości i różnorodne. Oczywiście nie ograniczam się jednak wyłącznie do tradycyjnych przepisów. Czerpię inspiracje z kuchni całego świata i staram się tak komponować receptury, by dania, których bazą są polskie składniki, były ciekawe, zabawne i pyszne. Tak, jedzenie ma być przyjemnością! W tej książce prezentuję Wam przepisy sprawdzone, lubiane przez moich bliskich, widzów mojego programu i gości restauracji.

Chciałbym, żeby każdy – i początkujący kucharz, i zaawansowany foodie, i mięsożerca, i weganin – mógł tu znaleźć coś dla siebie.

Życzę Wam wspaniałej przygody z gotowaniem i zachęcam do podróżowania po Polsce w poszukiwaniu lokalnych smaków.”

Tomasz Jakubiak



KAPUSTA Z GROCHEM

— PRZEPIS PANA PAWŁA —

SKŁADNIKI:

- 1 kg kiszzonej kapusty
- ½ kg grochu łuskanego
- sól, pieprz
- słonina
- cebula

PRZYGOTOWANIE:

Groch namoczyć w wodzie przez noc, następnie gotować, żeby zmiękł, ale się nie rozgotował. Kiszoną kapustę pokroić i dodać do grochu. Gotować razem ok 20- 30 min. Zdjąć z ognia i całość ugnieść (nie miksować). Zagotować, doprawić solą i pieprzem do smaku.

Cebulę i słoninę pokroić w kostkę, przesmażyć na patelni, aż cebula zbrązowieje. Kapustę z grochem nakładać skrapiając stopionym tłuszczem, posypać skwarkami z cebulą.



KARTACZE

— PRZEPIS PANA PAWŁA —

SKŁADNIKI:

- 1kg ziemniaków
- jajko
- 1-2 łyżki mąki pszennej

FARSZ:

- mięso drobiowe i wołowe oraz włoszczyzna z rosółu (bez kapusty)

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie, jeszcze ciepłe utłuc na puree (przecisnąć przez praskę). Dodać jajko i mąkę. Zagnieść.

Mięso wraz z warzywami zemieć, podsmażyć na patelni z dodatkiem pokrojonej drobno cebuli. Przestudzić.

Ciasto podzielić na porcje, formować placki. Na środek nakładać farsz.

Placki związać nadając im formę cepelinów.

Wrzucać na gotującą wodę. Podawać polane okrasą ze słoniny z cebulą.

Dodatkowa uwaga:

Ugotowane kartacze można zamrozić. Po wyjęciu z zamrażalnika pokroić w grube plastry, odsmażyć na oleju lub smalcu.



