

SZKOLNY BIULETYN KULINARNY



Zespół Szkół im. Jarosława Iwaszkiewicza w Sochaczewie
sbk.redakcja@gmail.com

Wprowadzenie

Dużymi krokami zbliżają się Święta Wielkanocne i wyczekane ferie świąteczne. Nie zapominamy również o świątecznym stole, więc w kolejnym numerze SBK dużo miejsca poświęcimy wiosennej kuchni.

Nie tylko kurze – Wielkanoc i jaja



Od wieków Wielkanoc kojarzyła się z jajkami. Jako symbol życia i zmartwychwstania, jajka są nieodłącznym elementem nie tylko święconki, ale również wielkanocnego stołu. Mimo powszechności jaj kurzych, w wielu domach na stołach pojawiają się także jajka przepiórcze, a nawet strusie. Czy to odejście od tradycji czy raczej jej odważna interpretacja? Wielkanocna symbolika jajek jest bardzo bogata. Jajko zwiastuje nowe życie, więc jest także metaforą zmartwychwstania, a także oznaką płodności. Kiedyś ludzie wierzyli, że dzielenie się jajkiem umacnia więzi rodzinne i korzystnie wpływa na relacje między najbliższymi. Znaczenie jajek w okresie Świąt Wielkanocnych jest zatem

W tym numerze

Wprowadzenie	1
Nie tylko kurze – Wielkanoc i jaja	1
Cytat numeru	1
Produkty regionalne Mazowsza	2
Humor numeru	2
Danie świąteczne	3
Słownik kulinarny	5
Informacje	6

Cytat numeru

„Nawet tak prosta czynność jak gotowanie jajek wymaga skupienia i uświadomienia sobie roli, jaką w życiu odgrywa czynnik czasu [...].”

Arthur Conan Doyle
Przypadki Sherlocka Holmesa

ogromne. Jajko to jeden z pierwszych zwiastunów nadchodzących Świąt, głównie z racji pisankowej tradycji.

Choć jajko kurze to produkt bardzo bogaty w wartości odżywcze (m.in. białko i witaminy), to nie można go zbyt dużo spożywać. Duża zawartość cholesterolu sprawia, że istnieją pewne ograniczenia dotyczące bezpiecznej ilości zjadanych jaj. Według dietetyków, nie powinno się przekraczać jedzenia 3-4 jajek tygodniowo, choć zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia, górną tygodniową granicą jest 10 jaj. Oprócz wzrostu cholesterolu, jajka (głównie białko) mogą wywoływać alergię.

Zobacz *Nie tylko kurze* na stronie 4

Produkty regionalne Mazowsza

Polędwiczki wędzone podsuszane

Kuchnia chłopska od niepamiętnych czasów różniła się znacznie od kuchni pańskiej, szlacheckiej. W inny sposób poprawiano smak potraw, a sól i przyprawy zaczęto stosować dopiero w XIX i XX wieku. W książce *Obyczaje staropolskie XVII-XVIII wieku* Zbigniewa Kuchowicza znajdujemy na to potwierdzenie: Mięsa jadano niewiele, zabite sztuki wędzono, peklowano i jako specjał spożywano podczas świąt. Nie oznacza to jednak, że mięso przyrządzane w ten sposób nie posiadało walorów smakowych. Przykładem są z pewnością polędwiczki wędzone, przygotowywane na terenie tzw. Puszczy Białej, w gospodarstwach kurpiowskich. O wytwarzaniu tego wędzonego specjału wspomina Maria Żwirska w książce pt. *Puszcza Biała, jej dzieje i kultura*. Czytamy tam, iż po odcięciu słoniny, resztę mięsa (w tym polędwicę) (...) solono i marynowano w odpowiednim drewnianym naczyniu, zalewając odpowiednim roztworem słonej wody z saletrą i kolendrem. Obecnie zastąpiono saletrę solą peklowaną. Następnie: (...) mięso po zamarynowaniu obwędzono w kominie lub tylko suszono. Obecnie komin zastąpiono przydomową wędzarnią. Dokładniej sam proces nasalania, marynowania i wędzenia został opisany w książce pt. *Praktyczny Kucharz Warszawski*, zawierający 1503 przepisów różnych potraw oraz pieczenia ciast i sporządzania zapasów spiżarnianych. Czytamy tam, iż: (...) na 25 funtów szynki zagotować półtrzeciej kwarty miękkiej wody z 3 łutami soli, łutem cukru i łutem saletry. Po wystudzeniu wody polać nią szynkę, przycisnąć kamieniem i postawić tak na 2 tygodnie, co kilka dni przewracając i polewając sosem. Mniejsze kawałki mięsa, jak głowizna, polędwica po 6 dniach będą miały dosyć. Następnie: Przeznaczone do wędzenia sztuki wyjąć z soli, powiesić w suchym przewiewnym miejscu przynajmniej na tydzień, gdy obeschną obwinąć papierem, aby się zbyt nie osmałyły i powiesić w wędzarni z daleka jedną sztukę od drugiej, aby się nie stykały i aby dym na około je ogarniał. Najsmaczniejsze są wędliny wędzone w jałowcowym dymie lub z

mrowiska, a wreszcie w dębowym. Wisieć powinny w wędzarni od tygodnia do dwóch, stosownie do wielkości szynek, mniejsze sztuki po kilku dniach mają dosyć. Po uwędzeniu zawieszają się w miejscu suchym i przewiewnym. Należy w tym miejscu podkreślić wagę samego procesu wędzenia, gdyż to właśnie dzięki niemu mięso zmienia swoje zabarwienie, smak i zapach. Na jego powierzchni tworzy się podsuszana skórka, utrudniająca dostęp drobnoustrojów do głębszych warstw mięsa, zapewniająca jednocześnie jego soczystość. Produkty wędzone stają się odporne na procesy jełczenia oraz psucia. Tak przygotowane i uwędzone polędwiczki stanowiły i nadal stanowią rarytas na stołach kurpiowskich.

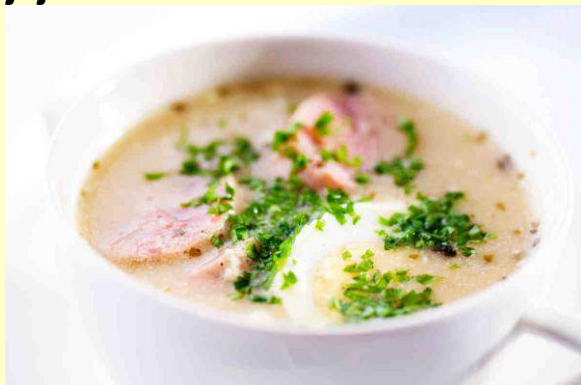


Humor numeru

Zima. Dwa jelenie stoją na paśniku i żują ospale siano nałożone tu przez gajowego. W pewnej chwili jeden z jeleni mówi:
 - Chciałbym, żeby już była wiosna.
 - Tak ci mróz doskwiera?
 - Nie, tylko już mi obrzydło to stołówkowe jedzenie!

Danie świąteczne

Żurek z białą kielbasą, wędzonką i jajkiem



Składniki:

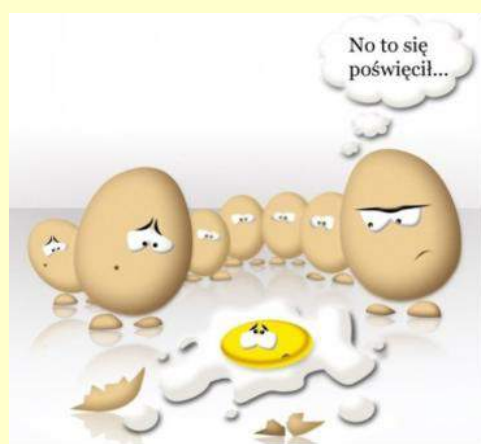
- 500 ml zakwasu na żurek
 - 1 liść laurowy
 - 3-4 kulki ziela angielskiego
 - 4-5 kulek czarnego pieprzu
 - 1 łyżeczka soli
 - 1 l wody
 - 2-3 suszone grzyby
 - 400 g kielbasy:
 - 250-300 g białej kielbasy
 - 100-150 g swojskiej, wiejskiej kielbasy
 - 100 g wędzonego boczku
 - 1 średnia cebula
 - 2 ząbki czosnku
 - 1-2 łyżeczki majeranku
 - 1/2 szklanki śmietany do zup i sosów (12% lub 18%)
 - 1 łyżka mąki
 - sól i czarny pieprz do smaku
 - jajka na twardo
 - opcjonalnie:
 - 2 łyżki tartego chrzanu (kupny ze słoika lub tarty własnoręcznie)
 - ziemniaki (pokrojone w kostkę, jak do zupy;)
- Zaczynamy od tego, że jakieś pół godziny wcześniej namaczamy grzyby.
Do garnka wkładamy białą kielbasę, liść laurowy,

ziele angielskie, kulki pieprzu oraz sól. Zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu około 15 minut. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Boczek kroimy w paski lub w kostkę. Większą kielbasę obieramy ze skóry i kroimy w niezbyt grube półtalarki lub w kostkę. Na rozgrzanej patelni wytapiamy boczek, dodajemy kielbasę i namoczone grzyby. Całość mieszamy i smażymy na średnim ogniu, aż boczek i kielbasa delikatnie się zrumienią. Dodajemy cebulę i smażymy do czasu, gdy się zeszkli. Na koniec majeranek oraz przeciśnięty przez praskę lub posiekany czosnek.

Ugotowaną białą kielbasę wyjmujemy z wody, a do wywaru dodajemy podsmażoną kielbasę, boczek i cebulę. Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez kolejne 10 minut.

Białą kielbasę obieramy ze skóry i kroimy w ukośne kawałki / grubsze plastry.

Śmietanę mieszamy z mąką (tak, by nie było grudek). Do gotującego się wywaru dolewamy zakwas na żurek, zahartowaną śmietanę, dokładnie mieszamy i zagotowujemy, aż zupa zgęstnieje. Doprawiamy do smaku solą oraz czarnym pieprzem. Można zaostrzyć do smaku tartym chrzanem. Podajemy na gorąco z kawałkami białej kielbasy i pokrojonym (w połówki, ćwiartki lub plastry) jajkiem na twardo. Dla smaku i koloru posypujemy siekaną pietruszką lub rzeżuchą.



ciąg dalszy na stronie 4

Nie tylko kurze ze strony 1

W Wielkanoc trudno uciec od potraw zawierających jajko. Z tego powodu warto poszukać alternatywy, która pozwoli zachować tradycję, ale uczyni ją przede wszystkim zdrowszą. Zamiennikami dla kurzych jaj mogą być np. jaja przepiórcze, które charakteryzują się nie tylko niewielkim wymiarem, ale przede wszystkim zdrowszą zawartością. Zawierają więcej wartości odżywczych od jajek kurzych, za to o wiele mniej cholesterolu i tłuszczu. Plusem jest również brak alergenów, dzięki czemu jaja przepiórcze to świetne rozwiązanie dla alergików. Przygotowanie tych jajek nie powinno stanowić problemu, gdyż bardzo szybko się je gotuje. Kulinarnie można je przyrządzać na podobny sposób co jajka kurze. Małe jaja można podać w formie ugotowanej z wędzonym łososiem lub kawiozem. Można także zastosować je w sałatce (świetnie wyglądają niepokrojone) czy dodać do świątecznego żurku. Jajka przepiórcze „po szkocku” to dobra alternatywa dla nudnych mielonych. Ugotowane jajka wystarczy dobrze oblepić doprawionym mięsem mielonym, a potem podsmażyć. Efekt po rozkrojeniu jest niezwykle apetyczny. Można sięgnąć również po jajo strusie, mające dużą wartość odżywczą. W jajkach strusich fascynuje przede wszystkim wielkość, takie jajko to waży około 1,5 kilograma. Ze strusich jaj można przygotować niebanalne pisanki. Powierzchnia do malowania czy wyklejania jest niezwykle duża i odporna na stłuczenie (w sam raz dla dzieci), a udekorowane strusie jajo stanowi piękną ozdobę świątecznego stołu. Jeśli chodzi o kulinarny pomysł na strusie jajo, największym problemem może być wydobycie wnętrza jajka. Zazwyczaj bez młotka się nie obejdzie. Jednym strusim jajkiem naje się nawet 8 osób. Smak jaj jest delikatny, więc wymaga doprawienia. Strusie jajo jest cenione przez niektórych cukierników, którzy stosują je w swoich wypiekach. Użycie strusiego jaja w cieście eliminuje potrzebę dosypywania proszku do pieczenia. Jajko ma bowiem właściwości spulchniające i dlatego, prawie nigdy

się nie zdarza, by ciasto na bazie strusiego jaja nie udało się. Z tego samego powodu jajo to świetnie się sprawdza w naleśnikach i omletach, które zaskakują swą puszystością.

W obliczu świątecznego bogactwa na polskich stołach, które oferują głównie tłuste i ciężkie posiłki - warto szukać rozwiązań mniej kalorycznych. Podanie gościom jaj innych niż kurze nie jest aktem zerwania z tradycją, lecz sposobem na uczynienie świąt zdrowszymi.

kuchnia.wp.pl

ciąg dalszy ze strony 3

Jak zrobić prosty, domowy zakwas na żurek

- 6 łyżek mąki żytniej razowej typ 2000 (tzw. żurkowa)
- ok. 1 litr ciepłej przegotowanej wody
- 2-3 ząbki czosnku
- opcjonalnie: skórka z chleba pieczonego na zakwasie

Do umytego i wyparzonego słoika (poj. ok. 1l) wsypujemy mąkę i od razu spulchniamy ją, mieszając łyżką, by za chwilę łatwiej rozproszyla się w wodzie. Dolewamy ciepłą, przegotowaną wodę i dokładnie mieszamy ją z mąką na gładki płyn bez grudek. Czosnek obieramy i miażdżymy trzonkiem noża lub ostrzem dużego noża ułożonym na płask. Dodajemy do wody z mąką. Jeśli decydujemy się na chlebową skórkę, to dodaje my ją także teraz. Całość raz jeszcze mieszam. Słoik przykrywamy, ale tak by był dostęp powietrza (złożoną kilkukrotnie gazą, czystą ściereczką czy ręcznikiem kuchennym bądź po prostu nakrywamy przykrywką od słoika i odstawiamy w ciepłe, nieprzewiewane miejsce. Po kilku godzinach raz jeszcze dokładnie mieszamy, ponownie przykrywamy i zostawiamy mieszankę w słoiku na 3-4 dni, w ciepłym y miejscu. Po tym czasie zakwas powinien być gotowy i można go wykorzystać do ugotowania pysznego, domowego żuru.

Słownik kulinarny

A

Apertyzacja - Inaczej wekowanie. Metoda konserwacji potraw polegająca na obróbce termicznej żywności w odpoietrzonem naczyniu, takim jak, np. metalowe puszki czy szklane słoiki. Sposób ten jest bezpieczny i dzięki temu produkty mogą być przechowywane przez wiele lat, zachowując dobry smak i wygląd. Tą metodą przygotowywane są przede wszystkim mięsa oraz ryby, np. śledzie w puszcze, owoce, np. dżemy lub warzywa, np. groszek, kukurydza itp.

B

Bruschetta - Podpiekana pszenna bułka z dodatkami. Najpopularniejsze są z pokrojonymi w kawałeczki pomidorami, oliwą i czosnkiem albo z serami (gorgonzola).

C

Coulis - Gęsty sos przygotowany z przetartych owoców lub warzyw.

D

Deglasowanie - Technika kulinarna polegająca na podlaniu płynem (bulionem, winem lub wodą) pozostałości po smażeniu na patelni. Płyn wykorzystywany jest następnie do podlewania przygotowywanej potrawy.

E

Extra Vergine - Najwyższa kategoria oliwy z oliwek. Naturalna oliwa otrzymywana z pierwszego tłoczenia, charakteryzująca się niewielką cierpkością i cudownym smakiem. Kolor, wahający się od bladej do ciemnej zieleni, wskazuje bardziej na gatunek bądź stadium dojrzałości oliwek w momencie zebrania, niż na jakość oliwy. Wysoka temperatura wpływa negatywnie na smak extra vergine. Lepiej zamiast do gotowania, używać jej do dressingów i dipów.

F

Filo - Greckie ciasto, znane także pod nazwą fillo lub phylo (gr. „liść”). Filo to zrobione z mąki, cienkie jak papier ciasto, używane do produkcji słodkich i słonych wypieków. Tradycyjny składnik kuchni bliskowschodniej, greckiej i tureckiej. Łatwo dostępne, gotowe do użytku, zarówno świeże, jak i mrożone. Warto pamiętać, aby w trakcie gotowania przykrywać ciasto filo, inaczej szybko wyschnie. Wprost idealne do przyrządzania bakławy.

G

Garnirowanie - Garnirowanie oznacza dekorowanie potraw i naczyń, na których są podawane. Dodatki, którymi zdobi się potrawę, nazywa się garnirunkiem bądź garnirowaniem. Do potraw słonych najczęściej używa się jarzyn i zieleniny – sałaty i natki pietruszki, kawałków warzyw, jajek, majonezu, keczupu itp. a do słodkich – tartej lub rozpuszczonej czekolady, sypkiego kakao albo bitej śmietany. Garnirować można też napoje. Najlepiej sprawdza się cukier na krawędziach kieliszków.

M

Makaroniki - Wywodzące się z Francji i Włoch, słodkie ciastka przyrządzane z białek jaj, cukru pudru i mielonych migdałów. Często stosuje się dodatki takie jak: miód, żółtka, czekolada, bakalie, przyprawy, wiórki kokosowe, mielone orzechy i inne.

Szkolny Biuletyn Kulinaryny

Zespół Szkół im. Jarosława Iwaszkiewicza w Sochaczewie

<http://iwaszkiewicz.prv.pl/>

E-mail:

sbk.redakcja@gmail.com

P.O. Redaktora naczelnego

Dorota Waszczeniuk

Zespół redakcyjny

w budowie

Współpracownicy

Natalia Zuchora