



KUCHNIA

CZYLI O POSZUKIWANIU DAWNYCH SMAKÓW

SŁOWIAN

HANNA LIS
PAWEŁ LIS

NASZA KSIĘGARNIA

SPIS TREŚCI

WSTĘP	8	Serwatka z miętą	100
WPROWADZENIE	16	Serwatkowy napój owocowy	100
Wszystko zaczęło się od... glinianego garnka	16	Napój jabłkowo-serwatkowy	100
Kuchnia z wykopalisk	18	MIEŚO	105
Czego dowiemy się ze starych kronik i ksiąg	19	Rosół	110
Z notatnika etnografa	21	Mięso suszone	113
Słowianie znad Chodelki	22	Mięso wędzone	114
Po co nam archeologia doświadcza	24	Mięso marynowane na sucho	116
Jak zajrzeć Słowianinowi do garnka?	27	Mięso marynowane w zalewie	117
KUCHNIA SŁOWIAŃSKA OD KUCHNI	32	Mięso pieczone na kamieniu	118
URZĄDZENIA KUCHENNE I OGIEŃ	32	Szynka z dzika pieczona w ognisku	119
Palenisko	32	Boczek pieczony w liściach mięty	121
Piec	35	Golonka z garnka	122
Ogień	38	Musztarda	122
SŁOWIAŃSKA ZASTAWA	42	Kurczak lub dzika kaczka pieczone w jamie ziemnej	124
Naczynia gliniane	42	Dzika kaczka pieczona w glinie	126
Naczynia drewniane	44	Smażony mózdzek	128
Naczynia z wikliny i innych surowców	45	Podroby na kwaśno	128
Naczynia metalowe	46	Smalec z jabłkiem	130
Sztućce	46	Smalec z wędzonego podgardla	131
TECHNIKI KULINARNE	50	Smalec gęsi	131
Gotowanie	50	Śledzie „po słowiańsku”	132
Smażenie	51	Ryby suszone	132
Pieczenie	53	Wędzone pstrągi	133
KONSERWACJA ŻYWNOSCI	54	Jesiotr pieczony w jamie ziemnej	134
Przechowywanie zbóż i innych nasion	54	NABIAŁ	139
Solenie	56	Jajka pieczone w popiele	142
Suszenie	56	Jajecznicza z pokrzywą	144
Wędzenie	57	Jajecznicza z grzybami	144
Kiszenie	60	Masło śmietankowe	147
Schładzanie i zamrażanie	61	Masło czosnkowe	148
PRZYPRAWY	64	Masło ziołowe	148
Sól, ocet i miód	64	Zsiadłe mleko	149
Zioła	65	Bliny ze zsiadłego mleka	149
TŁUSZCZE	69	Ser biały	150
PRZEPISY	72	Twaróg	151
W kwestii miar i wag uwag kilka	73	Twarożek ziołowy	151
NAPOJE	75	Twarożek owocowy	153
Miętowe orzeźwienie	82	„Ser” z boczkiem	153
Napój czereśniowo-miętowy	82	Ser wędzony	154
Owoce lasu	84	PIECZYWO	159
Macierzanka z koprem	84	Podpłomyki	165
Kompot z suszonych i wędzonych owoców	85	Podpłomyki z kaszy jaglanej	166
Gorący napój na zimowe dni	85	Podpłomyki głodowe	166
Dzika kawa	87	Podpłomyki z szarłatu	167
Kawa z żółędzi	88	Podpłomyki na patyku	167
Oskoła	89	Podpłomyki z Düppel	169
Kwas chlebowy	90	Chleb żytni na zakwasie	170
Miód sycony	94	Kołacz	172
Miód sycony „ukraiński”	95	BRYJKI, BRYJE I KLUSKI	177
Piwo jęczmienne	96	Bryjka jarcana	180
Babcine piwo jałowcowe	97	Bryjka owsiana na słodko	181
Piwo jałowcowe kurpiowskie	97	Bryja na zielono	182
Maślanka	98	Bryja grochowo-warzywna	182
Napój z maślanki	98	Kluska z mąki grochowej	184
Owocowy koktajl mleczny	99	Kisiel owsiany	185
		KASZE	189
		Kasza jaglana z owocami	192
		Kasza jaglana ze skwarkami	192
		Kasza jaglana z grochem	195

Pęczak na sypko	196	ROŚLINY DZIKO ROSNĄCE, GRZYBY I INNE PLONY ZBIERACTWA	255
Pęczak ze śliwkami	198	Pokrzywowe chrupki	262
Kasza jęczmienna na sypko	198	Sos czosnkowy	262
Kasza jęczmienna zacieraną jajkiem	199	Placki „chwaściki”	264
Kasza jęczmienna prażona w woreczku	200	Gotowane ślimaki	266
Kasza jęczmienna z grzybami	200	Kiszzone grzyby	267
Tłókno	201	Mąka żółdziowa	271
Pierogi z kaszą jaglaną i serem	202	WARZYWA I OWOCE	273
POLEWKI	207	Słowiński arbuż, czyli ogórki z miodem	280
Polewka szczawiowa	210	Smażone czereśnie w miodzie z kwiatami czarnego bzu	281
Polewka szczawiowa postna	211	Smażone śliwki	282
Polewka z barszczu	212	Wędzone owoce	283
Polewka z lebiody (komosy białej)	214	Warzywa korzeniowe karmelizowane	284
Polewka z lebiody z orkiszem	215	Pieczone rzepa	286
Polewka z podagrycznika	216	Kapusta z grochem	287
Polewka z kiszzonego podagrycznika	217	Kiszona kapusta	288
Polewka z pokrzywy z kłuskami jaglanymi	218	Kiszzone ogórki	292
Polewka z szarłatem (amarantusem)	219	Cebula z olejem lnianym	293
Polewka z wyką	221	WYKAZ ROŚLIN I ZWIERZĄT, KTÓRE	
Polewka grochowa	222	MOGŁY BYĆ WYKORZYSTYWANE	
Polewka grochowa z pasternakiem	223	WE WCZESNOŚREDNIOWIECZNEJ	
Polewka piwna	225	KUCHNI SŁOWIAN	304
Żur	226	Zboża	304
Polewka grzybowa	229	Rośliny ogrodowe	304
Polewka jaglana na rosolo	230	Drzewa i krzewy owocowe	304
Barszcz zabelany	230	Rośliny dziko rosnące	304
Polewka owocowa	233	Zwierzęta hodowlane	305
Polewka biała	234	Ryby, skorupiaki i mięczaki	305
Polewka z jabłek na serwatce	234	Zwierzyna łowna	305
Polewka na serwatce	235	ORIENTACYJNY SCHEMAT EPOK I OKRESÓW	
Chłodnik wiosenny	237	W DZIEJACH ZIEM POLSKICH	308
Chłodnik na zsiadłym mleku – „żelazny barszczyk”	237	LITERATURA WYBRANA	312
Polewka śledziowa	238	Źródła cytatów zamieszczonych w książce	314
POTRAWY Z ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	243	Opracowania źródeł	314
Bób z wody	247	INDEKS	315
Bób ze śmietaną	247		
Soczewica gotowana	249		
Groch z miodem	249		
Pasta z soczewicy	250		
Pasta z bobu	250		

SPIS FELIETONÓW

OBYWATELE EUROPY	12	PIR, OBIATA, STRAWA I TRYZNA	186
„MONTE FIRMY ZOTT”	28	CO GRODZISKO, TO... PIEROGI	205
„[...] ŻEBY MU GŁOWY POGRZEBACZEM NIE SKALECZYĆ...”	36	ZUPA Z BOBRA	241
W KURNEJ CHACIE	40	LEŚNE SYMBOLE	252
ARCHEOLOGIA CODZIENNOŚCI	48	TANI JAK BARSZCZ	260
SŁONO ZA TO ZAPŁACIĆ	62	JAK UCZYLIŚMY NIEMCÓW JEŚĆ GRZYBY	269
SŁOWIAŃSKIE SMAKI	70	SRULKI NA MIEDZY	276
ŁYŻKA DZIEGCIU	80	WĘDZONE OWOCE	279
CUKIER KRZEPI!	92	ZABAWY W SŁOWIAN	297
NAJLEPSZE MIEJSCE DO PLOTKOWANIA	102	ŻYWIĄ I BARWIĄ	301
JESIOTR – ZAPOMNIANY KRÓL POLSKICH RZEK	136	JOŚCIE	306
„DAJ, AĆ JA POBRUSZĘ...”	156	SŁOWIAŃSKI SLOW FOOD	310
CZY POLANIE ISTNIELI?	174		



JAK ZAJRZEĆ SŁOWIANINOWI DO GARNKA?

W Polsce niestety do rzadkości należą znaleziska pozostałości wczesnośredniowiecznych potraw zachowanych np. w naczyniach. Bodaj najbardziej znanym takim odkryciem są resztki zwęglonego chleba znalezione w Gieczu. Cóż, Polska to nie Chiny... Chińska kuchnia, tak bardzo spopularyzowana na całym świecie, może poszczycić się tradycjami w tym względzie gdzie indziej nieosiągalnymi. Za panowania dynastii Han, około połowy II wieku p.n.e., w okazałym grobowcu pochowano Xin Zhui, żonę lokalnego władcy z prowincji Dai. Na życie w zaświatach została wyposażona między innymi w gotowe potrawy w naczyniach opatrzonych etykietami z ich nazwami i składnikami. Co ciekawe, pośrednią przyczyną jej śmierci mogło być... przejedzenie się arbusami – ponad setkę pestek tych owoców znaleziono w jej przewodzie pokarmowym.

Skoro więc w garnkach odkrywanych w trakcie wykopalisk słowiańskich nie zachowało się wiele albo prawie nic, należało znaleźć inny sposób, aby odpowiedzieć na pytanie, co w nich gotowano. Okazało się, że jeśli nie „przemówi” zawartość garnka, może to uczynić sam garnek.

W porowate ścianki ceramicznego naczynia podczas jego użytkowania bardzo szybko wnikają substancje organiczne, których ślady można zbadać nawet po tysiącach lat. Nowoczesne metody badawcze umożliwiły nam sprawdzenie, jakiego rodzaju produkty spożywcze w tych naczyniach były przygotowywane bądź przechowywane. Wysłaliśmy do laboratorium Politechniki Łódzkiej osiem próbek wczesnośredniowiecznych naczyń, odkrytych w Chodliku i Żmijowiskach. Analizy przeprowadzone przez doktor Joannę Kałużną-Czaplińską przyniosły bardzo interesujące wyniki. Bez wątpienia stwierdzono, że jedno z naczyń z Chodlika miało kontakt z mięsem ssaków. Obecność w menu mieszkańców grodziska produktów pochodzących z hodowli zwierząt może sugerować prawdopodobny kontakt tego naczynia także z tłuszczem mlecznym. Nie można też wykluczyć jego styczności z tłuszczem pochodzenia roślinnego, zawartym w ziarnach np. szarlatu siniego. O udziale w kuchni słowiańskiej produktów roślinnych pochodzących z uprawy lub zbieractwa świadczyć może drugie naczynie. Skład zachowanych w nim substancji organicznych wskazuje na kontakty z tłuszczem roślinnym pochodzącym być może z maku lekarskiego oraz z pożywieniem przygotowywanym z marchwi zwyczajnej i bliżej nieokreślonych gatunków szcawiu, rdestu czy barszczu zwyczajnego, a więc typowych produktów zbierackich. Kolejne naczynie również mogło mieć styczność z dziko rosnącymi roślinami jadalnymi, najprawdopodobniej korzeniowymi i bulwiastymi oraz jagodami. Ostatnie naczynie nie dostarczyło wielu informacji poza przypuszczeniami o jego stosowaniu do przetwarzania produktów mlecznych. Obserwacją godną odnotowania, choć spodziewaną, jest także wykrycie w analizowanych próbkach naczyń z Chodlika substancji mogących świadczyć o tym, że surowce spożywcze, z którymi miały kontakt, były w nich przetwarzane poprzez ogrzewanie. Analizy próbek czterech naczyń z osady w Żmijowiskach wykazały, że w diecie ich mieszkańców obecne były owoce jagodowe, rośliny korzeniowe, warzywa, orzechy i różne nasiona. Menu uzupełniało mięso, przy czym warto dodać, że oprócz mięsa ssaków spożywano także ryby. Na uwagę zasługuje to, że w próbkach nie zachowały się ślady pokarmów zbożowych, które przecież bezspornie były podstawą słowiańskiej diety. Wyjaśniają to pośrednio wyniki analiz naczyń, które stosowaliśmy w czasie naszych eksperymentów – już po pięciu latach biomarkery zachowane w naczyniu, w którym gotowano kaszę, stały się bardzo mało czytelne, co świadczyć może o minimalnej wręcz ich trwałości.

Wnioski z przeprowadzonych analiz nie są może zbyt precyzyjne ani nawet odkrywcze, ale dzięki nim zyskaliśmy potwierdzenie, jakie surowce spożywcze były stosowane w kuchni wczesnośredniowiecznych mieszkańców Chodlika i Żmijowisk. Bez wątpienia wpisują się one w ogólny model jadłospisu słowiańskiego, rekonstruowany dotychczas jedynie na podstawie źródeł archeologicznych, historycznych i etnograficznych.

„MONTE FIRMY ZOTT”

Od blisko piętnastu lat bierzemy udział w festynach historycznych, organizowanych w różnych częściach Polski. Śmiało możemy powiedzieć, że stoiska prezentujące kuchnię dawną zawsze cieszą się dużym powodzeniem. Ale jakie było nasze zaskoczenie czy wręcz rozczarowanie, kiedy ludzie, widząc gotującą się kapustę z grochem, pytali, czemu gotujemy kapustę z kukurydzą. Prażący się w glinianym garnku jęczmienny pęczak dla wielu był ryżem, wiszący nad ogniskiem i piekący się kawałek mięsa według niektórych się wędził. Musieliśmy cierpliwie tłumaczyć różnicę między wędzeniem a pieczeniem, ale i tak okazywało się, że pewne niuanse są, dla części naszych widzów, nie do rozróżnienia.

Na każdy pokaz wozimy przyprawy wyspane do glinianych dzbanuszków, wystawiamy je, aby każdy mógł powąchać czy spróbować i tym sposobem przekonać się, co nadaje smak naszym potrawom i czego przed ponad tysiącem lat w swojej kuchni mogli w tym celu używać Słowianie. Przyprawy nie są podpisane, więc to też jest poważny sprawdzian dla widzów, którzy rozpoznają zapachy, ale często nie potrafią przypisać im nazw. Jeszcze w 2010 roku wielu ludzi nie rozpoznawało macierzanki, jałowca lub kolendry, mylili kminek z nasionami kopru, a czarnuszki prawie nie znali. Podobnie było z kaszą jaglaną – zdecydowana większość odwiedzających nasze stoisko określała ją jako kuskus, a nawet jako kaszę mannę. Pocięsza nas wszak to, że już po czterech latach widzimy bardzo dużą zmianę w wiedzy kulinarnej publiczności. Czarnuszka nie jest już żadnym zaskoczeniem – wiele osób ją rozpoznaje jako ciekawą przyprawę. Podobnie sprawa się ma z kaszą jaglaną – niejednen rozmówca chwali się, że często je ją w domu.

Niestety, nadal rozczarowuje poziom wiedzy Polaków o zbożach! Podstawowe pytanie, jakie zadajemy rozmówcom, brzmi: „Jakie produkty dominowały w kuchni naszych przodków?”. Powierzchnowa znajomość tematu sprawia, że najczęściej pada odpowiedź: „Mięso”. Jesteśmy w stanie to zrozumieć, nasze wyobrażenia o polowaniach i obfitości zwierząt żyjących w tamtych czasach mogą wprowadzać w błąd. Prostujemy to nieporozumienie, tłumacząc, że człowiek od zarania dziejów odżywia się roślinami, mięso zaś traktuje jako uzupełnienie diety. Opowiadając o wczesnym średniowieczu, informujemy, że Słowianie uprawiali takie same gatunki zbóż, jakie i my uprawiamy obecnie. Tu nieoczekiwanie zaczynają się schody... Wydawać by się mogło, że znajomość zbóż to wiedza podstawowa. W dodatku codziennie je jemy. Dorosli nieźle sobie radzą z wymienianiem ich nazw, dzieci już niekoniecznie. Ale – o zgrozo! – kiedy prezentujemy kłosa i prosimy o ich nazwanie, to wszyscy mają problem nawet z rozpoznaniem tak charakterystycznych odmian jak pszenica czy owies.

Oto smutny znak naszych czasów. Obecnie wszyscy doskonale rozpoznajemy logotypy i marki różnych firm, w tym spożywczych, nie rozpoznajemy natomiast podstawowych roślin, z których zrobione jest jedzenie. Ufamy produktom sterylnie zapakowanym w plastikowe opakowania i przetworzonym w wielkich fabrykach, boimy się natomiast zjeść roślinę zerwaną na łące. Wszak nie ma ona zaznaczonej daty przydatności do spożycia ani żadnego atestu.

Już ponad dwadzieścia lat temu nasz syn domagał się zakupu smakołyku, mówiąc: „Mamo, kup Monte firmy Zott”. A przecież mógł powiedzieć: „Mamo, kup mi ten pyszny deserek z mlekiem i kakao...”.



PRZEPISY

Zapraszamy do wędrowki po świecie słowiańskich potraw, które w sposób jak najbardziej namacalny i – mamy nadzieję – smakowity pozwolą zbliżyć się do kultury kulinarnej wczesnośredniowiecznej Słowiańszczyzny. Pamiętajmy jednak, że choć u podstaw odtwarzania receptur tych potraw, a przede wszystkim ich smaków, leży archeologia doświadczalna – a może właśnie dlatego – nigdy nie będziemy mieć pewności, że takie potrawy przyrządzano i jadano. Chcielibyśmy pokazać możliwości wykorzystania produktów spożywczych, jakimi dysponowali Słowianie, do zaspokojenia głodu, zadbania o prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wprowadzenie pożywienia do sfery obrzędów i wierzeń. Zadanie to nie było łatwe, bo ilekroć ponosiła nas kulinarna fantazja, tylekroć – w trosce o rzetelność – w realiach osadzać nas musiało wędzidło wiedzy archeologicznej.

Zamieszczone w tej książce przepisy są więc nie tylko odtworzeniem receptur potraw, o których wiemy, że były przyrządzane, lecz przede wszystkim dokumentacją poszukiwań różnorodności pokarmów i smaków, jakie nasi przodkowie spożywać mogli. Właśnie ten aspekt zawsze najbardziej interesuje gości festynów, w których uczestniczymy. To naprawdę fascynująca droga do tego, aby poznać i zrozumieć człowieka kryjącego się za niemymi, materialnymi zabytkami, odkrywanymi przez archeologów podczas wykopalisk. Zapraszamy więc do wkroczenia na tę drogę w myśl maksymy Konfucjusza: „Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi spróbować, a zrozumiem”...





W KWESTII MIAR I WAG UWAG KILKA

„Weźmi kapłona żywego, nalej mu lejkiem w gardło octu winnego, a zawiąż i zawieś przez godzin pięć. Oskub pięknie, ochędoż, upiecz zwyczajnie albo nagotuj jako chcesz” – Stanisław Czerniecki *Compendium Ferculorum* (1683).

Już ten, nieco drastyczny, cytat z najstarszej wydanej w Polsce książki kucharskiej – a w szczególności cztery jego ostatnie słowa – wskazują, że sporządzenie szczegółowych receptur, do jakich przyzwyczały nas współczesne książki kucharskie, w odniesieniu do kuchni słowiańskiej może być trudne. Problem stanowią przede wszystkim stosowane w recepturach określenia techniki przygotowywania potraw, a nade wszystko objętości i wagi poszczególnych składników. Wynika to z faktu, że w kuchni słowiańskiej pojęcie to zapewne w ogóle nie było stosowane. Choć z wykopalisk znamy wczesnośredniowieczne znaleziska wag szalkowych, a w drugiej połowie XIII wieku na ziemiach polskich pojawiają się pierwsze systemy określające jednostki wagowe, to raczej miały one zastosowanie w wymianie handlowej. W kuchni zaś, jeśli już jakieś miary były wykorzystywane, to zapewne tylko znane każdej gospodyni, na użytek własny określone, miary objętości. Problemem tym zajęła się Roswitha Betzold, odtwarzająca wczesnośredniowieczne pożywienie w Museumsdorf Düppel w Berlinie. W jej przekonaniu podstawową miarą pożywienia w rodzinie był wówczas garnek, który na co dzień służył do gotowania jedzenia. Aby w nim przygotować konkretną potrawę, należało wsypać stosowną ilość choćby kaszy (miała ona zająć tyle miejsca co zwykle), dolać określoną ilość wody (miała odpowiednio przykryć kaszę), a następnie dodać taką jak zawsze liczbę szczypt, garści, łyżek przypraw czy innych ingrediencji. Podobnie było z określaniem czasu gotowania lub pieczenia – należało tak długo kontynuować te czynności, „aż będzie dobre”. Pomijając takie zmienne jak np. jakość i wilgotność mąki czy kaszy lub wielkość jajek, a nawet warunki, w jakich odbywa się gotowanie (temperatura powietrza czy wiatr), to przecież każda gospodyni ma własne preferencje smakowe i wie, co lubi rodzina: bardziej słono, z większą ilością ziół, bardziej rozgotowane lub przeciwnie, czyli jak dziś powtarzamy za Włochami, *al dente*. Doświadczenie to (czy wręcz nawet wiedza) przekazywane było z pokolenia na pokolenie, oczywiście ustnie.

Także my w naszych eksperymentach – choć próbowaliśmy w ich dokumentacji określić najważniejsze mierzalne parametry przygotowywanych potraw – stosowaliśmy się do tych zasad. Do podobnego eksperymentowania ze słowiańskimi smakami zachęcamy tych, którzy zdecydują się skorzystać z zawartych w naszej książce przepisów. Informacje o proporcjach poszczególnych składników świadomie ograniczamy do minimum, podobnie jak określenie czasu trwania danych kulinarnych zabiegów. Proponujemy te dane traktować orientacyjnie i bez skrupowania samemu podjąć wyzwanie osiągnięcia jak najlepszego smaku słowiańskich potraw.

KWAS CHLEBOWY

Czterdzieści lat temu napój ten, w charakterystycznych butelkach ze sprężynowym zamknięciem, można było kupić w wielu sklepach, a nawet w budkach z piwem. Później zniknął, ale dziś znów zaczyna się pojawiać na sklepowych półkach. U naszych wschodnich sąsiadów nigdy nie przestał być popularny i powszechnie sprzedawany. Schłodzony wspaniale gasi pragnienie, orzeźwia w upalne dni i ma tę przewagę nad piwem, że nie chce się po nim spać.

300 g suchego chleba żytniego razowego na zakwasie,

6 l wody,

20 g drożdży,

2 łyżki miodu,

gałązka świeżej mięty

Opcjonalnie:

rodzynki, sok z cytryny, sok z pomarańczy, melisa, imbir, cynamon (w wersji współczesnej)

Aby kwas chlebowy był dobry, należy używać chleba z mąki razowej żytniej, wypiekanego na zakwasie; powinien być dobrze wysuszony, wręcz podpieczony w piecu. Podpiekając chleb, możemy go nawet zbrązowić – ma to wpływ nie tylko na późniejszy smak napoju, lecz także na jego kolor: od złocistego do ciemnego, palonego.

W czystym naczyniu zalewamy chleb gorącą wodą i zostawiamy na kilka godzin, a nawet na dobę. Jeśli chcemy mieć kwas klarowny, to go nie mieszamy, tylko czekamy, aż woda wyciągnie z chleba smak i zapach oraz ożywi zakwas, który nada kwaśny smak napojowi. Po upływie doby precedzamy płyn z chlebem przez czyste płótno. Aby uzyskać musujący, orzeźwiający napój, dodajmy drożdże rozpuszczone w szklance ciepłej wody i zostawmy nawet na 48 godzin. Jeśli dodamy za dużo drożdży, kwas może mieć zbyt drożdżowy smak i zapach, bardzo wiele zależy też od użytego chleba, od zawartego w nim cukru i kwaskowości zakwasu.

Do kwasu chlebowego możemy dodać nieco miodu oraz kilka listków mięty, aby poprawić smak i zapach. Odstawiamy na 3–4 godziny, po czym rozlewamy do butelek (nie więcej niż do $\frac{2}{3}$ objętości, gdyż powstały w czasie fermentacji gaz może rozsadzić butelkę). Nasza eksperymentalna plastikowa butelka po wodzie mineralnej zamieniła się w nadmuchany balon, aż strach było poluzować nakrętkę! Butelki przechowujemy w temperaturze pokojowej, w upalne dni zaś przenosimy je do chłodniejszego pomieszczenia. Obserwujemy, jak kwas zachowuje się w butelkach, czasami trzeba odkręcić korek, aby uwolnić nieco gazu. Sprawdzajmy też smak – może trzeba dosłodzić, aby mimo nazwy smak był lekko słodkawy? Po 2–5 dniach kwas powinien nadawać się do picia.

Współczesne wersje kwasu chlebowego mogą być wzbogacone o różne produkty, które nam przypadną do gustu, np. rodzynki, sok z cytryny, imbir, pomarańczę, melisę i cynamon.





PODPŁOMYKI

Niemal na każdym festynie archeologicznym czy historycznym pieczemy podpłomyki. Ta prosta forma chleba jest znana od bardzo dawna. Niektórzy z festynowych gości pamiętają jeszcze kuchnie węglowe z fajerkami i płytą żeliwną. Wspominają, że nie mogło się obyć bez podpłomyków, kiedy ich mamy czy babcie gotowały pierogi lub kluski. Zawsze odrobina ciasta uformowana w cienki placuszek łądowała na rozgrzanej blasze kuchennej i tak powstawało to jakże historyczne pieczywo.

Podpłomyki można wypiekać z różnych gatunków mąki, można też robić mieszanki z mąki w rozmaitych proporcjach – co kto lubi lub jakie ma zapasy w kuchni. Warto jednak wiedzieć, że nie wszystkie zboża zachowują się tak samo: pszenica zawiera gluten i najprzejmniej się z niej lepi placuszki, żyto, jęczmień i owies są mniej plastyczne, a mąki z prosa czy gryczanej najlepiej używać w mieszankach. Im bardziej oczyszczona mąka, tym ciasto bardziej plastyczne, rozciągliwe. Zawartość otrąb natomiast sprawia, że trudniej się formuje placki – ciasto jest mało elastyczne, może się rozrywać przy rozciąganiu, za to walory zdrowotne takich podpłomyków są zdecydowanie większe, gdyż zawierają one więcej błonnika.

Często podczas pokazów padają też pytania, czy da się podpłomyki zrobić na kuchence gazowej lub indukcyjnej. Otóż tak! Możemy je upiec na suchej patelni żeliwnej lub grillowej. Ciasto lepiej wtedy rozwałkować na cieniutkie placki – szybciej się upieką i lepiej będą przylegały do patelni. Uprzedzamy jednak, że należy włączyć wyciąg kuchenny, no i niestety troszkę brak zapachu ogniska, ale poza tym placuszki wychodzą zupełnie dobre.

My podpłomyki pieczemy na żelaznej blasze nad ogniskiem – wtedy są najlepsze!

**½ kg mąki pszennej razowej,
1–1½ szklanki wody,**

**szczypta kminku i czarnuszki,
sól**

W glinianej lub drewnianej misie mieszamy mąkę, sól, zioła i wodę (można stosować zimną, prosto z kranu, albo mineralną niegazowaną), której dodajemy tyle, aby powstało bardzo plastyczne ciasto – takie jak na pierogi. Wyrabiamy je do momentu, aż łatwo będzie odchodziło od ręki. Lepiej zagnieść ciasto za luźne i dosypywać mąki do uzyskania odpowiedniej gęstości, niż za twarde (jak na makaron). Próby dodawania wody i rozluźnienia raczej się nie powiodą. Ciasto musi być wyrabiane przez 10–15 minut: napowietrzone, elastyczne, wtedy małe placuszki lepiej się rozciągają, są cieńsze, a to sprawia, że łatwiej je upiec tak, aby były chrupiące i złociste.

Podpłomyki pieczemy na płaskim podłożu bez tłuszczu: na leżących w ognisku płaskich kamieniach, najlepiej granitowych, lub w grubej, metalowej misie wspartej na kamieniach. Czas pieczenia jest zależny od temperatury paleniska. Ta czynność wymaga pewnej wprawy. Jeśli temperatura blachy jest za wysoka, placek bardzo szybko się przypala, gdy za niska, podpłomyk schnie, zamiast się piec. Trzeba najpierw wykonać próbę na małym kawałku placka, a dopiero potem piec resztę. Jeśli dobrze wyrobimy ciasto, odpowiednio je napowietrzymy, to podpłomyki urosną i będą wyglądały, jakby były pieczone z dodatkiem drożdży. Niejednokrotnie pytano nas, czy dodajemy jajek i drożdży, bo podpłomyki są takie puszyste, a okazuje się, że cała tajemnica tkwi w dobrym wyrobieniu ciasta.





POLEWKI

Dziś taki rodzaj potrawy kojarzy nam się z zupą, z reguły pierwszym daniem obiadu spożywanego wcześniejszym bądź późniejszym popołudniem. U Słowian było nieco inaczej. Choć nie ma wiarygodnie odtworzonego wczesnośredniowiecznego jadłospisu dziennego, najbardziej prawdopodobny wydaje się schemat wymieniający następujące rodzaje posiłków: śniadanie, obiad, wieczerza, a nawet i podwieczorek, zwany jużyną, choć etnografowie sugerują, że śniadanie mogło jednocześnie być także obiadem.



POLEWKA Z PODAGRYCZNIKA

I z tak pospolitego badyła jak podagrycznik pospolity (*Aegopodium podagraria* L.) rosnącego niemal wszędzie też można ugotować smaczną polewkę.

- 3 garści podagrycznika,**
- 1½ l wody,**
- 3 młode cebulki ze szczypiorem,**
- mały pęczek koperku,**
- 3 łyżki śmietany,**
- 1 łyżka masła lub smalcu ze skwarkami,**
- 1 żółtko,**
- 1 łyżka mąki żytniej,**
- sól,**
- 2–3 łyżki octu jabłkowego**

W garnku zagotowujemy wodę z 1 łyżką masła lub, jeśli ktoś woli, smalcem ze skwarkami. Na wrzątek wsypujemy poszatkowany szczypiorek i krótką chwilę gotujemy. Następnie wrzucamy poszatkowany podagrycznik, doprowadzamy do wrzenia, dosypujemy posiekany koperek i zakwaszamy 2–3 łyżkami octu jabłkowego. Gotujemy mniej więcej 10 minut. W tym czasie przygotowujemy zaprawę do polewki: mieszamy śmietaną z żółtkiem i mąką na jednolitą masę bez grudek, dodajemy odrobinę soli i wlewamy do potrawy. Ponownie doprawiamy do smaku solą, ewentualnie octem, i po zagotowaniu zdejmujemy polewkę z ognia. Ważne jest, aby mąka w zaprawie się ugotowała i zagęściła polewkę. Jeśli nie chcemy zaprawiać dania mąką, to zamiast niej dodajmy 1–2 żółtka więcej – wlewamy je do gorącej polewki zdjętej z ognia. Wtedy unikniemy ponownego zagotowania, a żółtka się nie zwarzą.

POLEWKA Z KISZONEGO PODAGRYCZNIKA

Słowianie wykorzystywali nie tylko świeże, lecz także kiszone dzikie rośliny. Tak właśnie możemy postąpić z podagrycznikiem, kisząc go podobnie jak barszcz zwyczajny. Zapach ukiszonego podagrycznika jest o wiele przyjemniejszy niż ukiszonego barszczu zwyczajnego, ale obie rośliny są warte tego, aby powrócić na nasze stoły. Ich walory smakowe i odżywcze urozmaicą i wzbogacą współczesne menu.

Ten przepis łączy zakonserwowaną poprzez kiszenie roślinę zieloną z roślinami strączkowymi. To dobry sposób na jesienną polewkę.

litrowy słoik kiszonego podagrycznika,

2–2½ l wody,

1 korpus drobiowy lub 3 skrzydełka kurczaka, 2 garści całych nasion bobiku lub grochu,

1 marchew,

1 cebula,

1 średnia rzepa,

½ szklanki śmietany,

2–3 żółtka,

1 łyżka mąki żytniej,

sól,

**macierzanka (współcześnie możemy zastąpić ją tymiankiem),
natka kolendry, mięta**

Kiszenie podagrycznika:

Kilka dużych garści zebranych młodych liści płuczemy i szatkujemy, wsypujemy do litrowego słoika, lekko ugniatając, przyprawiamy odrobiną soli, zalewamy bardzo ciepłą wodą i odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka dni w celu ukiszenia.

Przygotowanie polewki:

Gotujemy 2–2½ l wody z mięsem, ziarnami bobiku i warzywami. Jeśli bobik jest suchy, należy go wcześniej namoczyć, bo długo się gotuje. Kiedy bobik i warzywa są miękkie, wlewamy ukiszony podagrycznik i gotujemy jeszcze jakieś 20 minut. Śmietanę mieszamy z żółtkami, łyżką mąki i szczyptą soli na jednolitą masę, wlewamy do polewki i zagotowujemy. Doprawiamy do smaku poszatkowanymi ziołami: kilkoma listkami mięty, 2–3 gałązkami macierzanki, kilkoma gałązkami natki kolendry.



This edition copyright © by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2015
Text © copyright by Paweł i Hanna Lis, 2015

Projekt graficzny, DTP, redakcja techniczna **Karia Korobkiewicz**
Redaktor prowadzący **Anna Słowik**
Opieka redakcyjna **Joanna Kończak**
Konsultacja merytoryczna **dr hab. Judyta Rodzińska-Nowak**
Redakcja **Bogumiła Widła**
Korekta **Małgorzata Ruszkowska, Ewa Mościcka, Krystyna Lesińska**
Projekt okładki i mapy na wyklejce **Marta Weronika Żurawska-Zaręba**

Zdjęcie na okładce

Piotr „Sasza” Kowalski © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”

Zdjęcia wewnątrz książki

Artur Bokła © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” – s. 46 (łyżki), 49, 104, 105, 158, 159, 178, 206, 207, 217, 276, 277;

Piotr „Sasza” Kowalski © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” – s. 13, 19, 26, 33, 37, 38 (krzesanie), 39, 46 (garnki metalowe), 52, 67, 68, 107 (kozy, owce), 123, 125, 157, 164, 220, 265, 275, 294, 295, 296–303, 309;

Krzysztof Wasilczyk © Copyright for the photos by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” – pozostałe zdjęcia oprócz: © **Janis Smits** – fotolia.com – s. 30 (jęczmień);

Matt Lavin – s. 65 (tobołki polne) (źródło: Wikimedia Commons – na licencji Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic);

Olivier Pichard – s. 66 (lebiodka pospolita) (źródło: Wikimedia Commons – na licencji Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported).

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” dziękuje osobom, które użyczyły swojego wizerunku:

s. 19 **Katarzyna Pawłowska**; s. 26 **Paweł Lis**; s. 33, 157, 294, 299 **Marika Grzelak**; s. 33, 275 **Wojciech Pikuła**;
s. 38 (po lewej) **Artur Bokła**; s. 37, 38 (po prawej), 296 **Piotr „Sasza” Kowalski**; s. 43, 290 **Magdalena Brasse**;
s. 44 **Jacek Tesławski**; s. 55, 72, 73, 126, 127, 160, 261 **Hanna Lis**; s. 70 **Vytautas Butvilas**; s. 157 **Bianka Pikuła**;
s. 176, 291 **Joanna Kaczanowska**; s. 294 i 295 (od prawej) **Łukasz Czocho**, **Janusz „Lubomir” Łopata**,
Daniel Sobota, **Przemysław Szuszlak**, **Sławomir Guz**, **Marika Grzelak**; s. 309 **Tereza Bílková**; s. 311 **Zenona Šimaitienė**, **Saulius Česna**.


Elementy graficzne layoutu © **mozZz** – fotolia.com; © **arturaliev** – fotolia.com; Krzysztof Domański.

Książka została wydrukowana na papierze
Claro Bulk 100 g/m², Antalis Polska

ISBN 978-83-10-12652-8

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2015 r.
Wydanie pierwsze
Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków

 Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA

www.naszaksięgarnia.pl

02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49, faks 22 643 70 28
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

www.nk.com.pl