

PRZEPISY NA ZDROWE POTRAWY

Wielkanoc według Pięciu Przemian



MONIKA BIBLIS

Monika Biblis

WIELKANOC
WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

Toruń 2013

Wielkanoc według Pięciu Przemian
Monika Biblis

Wydanie pierwsze, poprawione i uzupełnione
Toruń 2013

ISBN: 978-83-61744-59-7 (edycja drukowana)
ISBN: 978-83-61744-24-5 (edycja elektroniczna)

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autorzy oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autorzy oraz Wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

bezpłatny fragment

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl
<http://www.EscapeMagazine.pl>

*Dedykuję Reni,
z okazji 25-lecia naszej Przyjaźni*

SPIS TREŚCI

WSTĘP

HISTORIA I SYMBOLIKA ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY

PRZEPISY

ZUPY

Żur postny na zakwasie	19
Grzybowa zalewajka	20
Barszcz biały świąteczny	22
Zupa chrzanowa	23
Postna zupa pietruszkowa	24

DANIA CIEPŁE I ZIMNE

Pierogi postne z serem	25
Zapiekanka śledziowo-ziemniaczana	26
Szynka miodowa	27
Pieczeń z wołowiny	28
Jaja faszerowane pieczarkami	30
Jajka w koszulkach	31
Jaja nadziewane śledziem	32
Śledź w śmietanie	33
Śledzie w oleju	34

Śledź w śliwkach	35
Pasztet cielęcy	36
Bigos	38

DODATKI DO DAŃ

Sos polski wielkanocny	41
Sos czosnkowy	42
Sos chrzanowy	43
Majonez domowy	44
Sos tatarski	45

DESERY

Babka wielkanocna bezmleczna	47
Baba szafranowa	49
Szybka babka czekoladowa	50
Mazurek orzechowy z białek	51
Mazurek migdałowo-czekoladowy	52
Pascha wielkanocna	53
Kruchy tort	55

DOMOWE ALKOHOLE, NAPOJE

Kminkówka	57
Wódka imbirowa	58
Korzenna kawa z koniakiem	58

DODATEK 1: MIARY I WAGI

DODATEK 2: TABELA SMAKÓW

WSTĘP

*Najważniejsze jest, by gdzieś istniało to, czym się żyło:
i zwyczaje, i święta rodzinne. I dom pełen wspomnień.*

Najważniejsze jest, by żyć dla powrotu.

– Antoine de Saint-Exupéry

Witam ponownie, nie mniej serdecznie niż poprzednio,
nie mniej świątecznie niż w grudniu!

Oddaję w Twoje ręce, drogi Czytelniku, kolejne opracowanie „pięcioprzemianowych” przepisów wraz z tekstem wprowadzającym. Posiadając żyłkę pedagogiczną, wprost nie mogłam się oprzeć, by przekazać Ci wiedzę na temat symboliki i rysu historycznego Wielkanocy. To ważne, aby rozumieć, skąd się wzięły pewne rytuały i zwyczaje. Zrozumienie rodzi bowiem naszą świadomość, a ta – radość. A o radość w świętowaniu przecież chodzi! I w życiu także.

W tej publikacji nie tłumaczę już zasad tworzenia posiłków według Pięciu Przemian, ponieważ zostały już

one przeze mnie dokładnie przedstawione w „Kuchni polskiej”¹, a także częściowo w „Bożym Narodzeniu”².

Analizując przepisy z łatwością zauważysz, jak jeden smak przemienia się w drugi (stąd nazwa: przemiany), jaka jest ich stała i niezmienna kolejność. I to – jeśli jesteś początkującym w tej materii Wędrowcem – na początek Ci wystarczy. Decyzję o dalszej wędrówce podejmiesz już samodzielnie. Bo w kuchni jak w życiu...

Drogi Czytelniku, życzę Tobie i bliskim naprawdę szczęśliwych, bardzo radosnych i przepełnionych Miłością Świąt Wielkiej Nocy! I życzę Ci również Radości w życiu codziennym, byś jak najczęściej świętował dzień powszedni.

Monika Biblis

¹ <http://www.escapemagazine.pl/367439-kuchnia-polska>

² <http://www.escapemagazine.pl/369677-boze-narodzenie>

II.

PRZEPISY

PIĘĆ SMAKÓW:

D – kwaśny

O – gorzki

Z – słodki

M – ostry

W – słony

ZUPY

Żur postny na zakwasie

Aby zrobić prawdziwy żurek, należy kilka dni wcześniej przygotować zakwas, stanowiący bazę zupy.

Zakwas:

O – 100 g razowej żytniej mąki zalej ok. ½ litra ciepłej, przegotowanej wody,

Z – dodaj 1 łyżkę mąki ziemniaczanej, dokładnie wymieszaj.

Przelej wszystko do słoika lub naczynia z kamionki, dodaj na koniec 1 duży ząbek czosnku. Odstaw na 4 dni.

Żurek:

Najpierw pokrój i podsmaż na rumiany kolor 3 cebule.

O – Do ok. 4 litrów wrzącej wody wrzuć szczyptę kurkumy,

Z – 3 całe marchewki, 1 całą pietruszkę (korzeń), płaską łyżeczkę kminku,

Z/M – podsmażoną cebulę (Z), 6 ząbków czosnku, 5 ziaren ziela angielskiego, liść laurowy, ½ łyżeczki mielonego imbiru,

W – kilka suszonych grzybków, sól do smaku.

Gotuj do miękkości warzyw (możesz wyjąć marchew oraz pietruszkę i użyć je do sałatki), spróbuj raz jeszcze, ewentualnie dosmakuj jeszcze solą

D – i wlej tyle zakwasu, by zupa była smaczna, lecz niezbyt kwaśna.

O – Następnie sypnij garść majeranku,

Z – 1 łyżeczkę masła,

M – zakończ czarnym pieprzem.

Taki żurek podawaj z jajkami na twardo, pokrojonymi w ćwiartki.

Źródło przepisu: rodzinne, modyfikacja: M. Biblis

Grzybowa zalewajka

Na kilka godzin przed gotowaniem zupy, zamocz w małej ilości letniej wody ok. 40 g grzybów suszonych (W).

O – Na 3-4 litry wrzącej wody wrzuć szczyptę kurkumy i nieco lubczyku, 20 dag wędzonego, chudego boczku,

Z – 1 łyżeczkę kminku mielonego, 2 całe marchewki, 1 cały korzeń pietruszki, ok. 1 kg pokrojonych w kostkę ziemniaków, namoczone grzyby wraz z zalewą,

M – 5 ząbków czosnku, 5 ziaren ziela angielskiego, liść laurowy, imbir, szczyptę pieprzu czarnego i białego,

W – sól do smaku.

Gotuj do miękkości warzyw i mięsa (minimum godzinę), sprawdź smak zupy na słoność – w razie potrzeby dodaj soli.

Zrób zasmażkę:

Z – Rozgrzej na patelni 1 łyżkę masła, trochę oliwy/oleju

M – i podsmażaj powoli 3 pokrojone cebule, dodaj pieprzu

W – i soli do smaku, mieszaj, aż się zrumienią,

D – wsyp 3 łyżki mąki i energicznie wymieszaj.

W/D – Następnie dodaj zasmażkę do gotującej się zupy, wlej tyle żurku, ile lubisz (zaczynij od 1 szklanki, a dalej już próbuj),

O – wrzuc garść otartego w dłoniach majeranku,

Z – dolej 1/3 szklanki słodkiej śmietany zmieszanej z małą ilością ciepłej wody,

M – zakończ pieprzem.

Źródło przepisu: „Zupy codzienne i wykwintne”,

H. Dębski, modyfikacja: M. Biblis

Barszcz biały świąteczny

O – Do 4 litrów wrzącej wody wsyp ½ łyżeczki tymianku, ½ łyżeczki kurkumy,

Z – cielęcinę lub wołowinę z kością.

Gotuj 1-1,5 godziny do miękkości mięsa.

Z – Teraz wrzuc 2 całe marchewki, 1 pietruszkę (korzeń), ½ łyżeczki kminku,

M – 2 całe cebule, 5 ząbków czosnku, 3 ziarenka ziela angielskiego, 1 liść laurowy, ½ łyżeczki imbiru, pieprz czarny,

W – 30-40 g suszonych grzybów, sól do smaku.

Osobno podgotuj w wodzie (lub podpraż na suchej patelni) białą kielbasę (W), by wytopić nadmiar tłuszczu, po czym wrzuc ją do zupy, gdy warzywa będą miękkie.

D – Na koniec wlej zakwas (żurek),

O – wrzuc garść majeranku,

Z – wlej ok. ⅓ szklanki słodkiej śmietanki,

M – dodaj pieprz do smaku.

Podawaj z gotowanymi ziemniakami, jajkiem na twardo i pokrojoną białą kielbasą. Mięso z zupy zjedz z chrzanem i ostrą musztardą.

Źródło przepisu: M. Biblis

PEŁNA WERSJA



<http://www.escapemagazine.pl/369682-wielkanoc>