



ANDRZEJ GRZESZCZUK

KUCHNIA  
POLSKA

TRADYCYJNE POTRAWY

БЛЮДА ТРАДИЦИОННОЙ  
ПОЛЬСКОЙ КУХНИ



KUCHNIA  
**POLSKA**

TRADYCYJNE POTRAWY

**БЛЮДА ТРАДИЦИОННОЙ  
ПОЛЬСКОЙ КУХНИ**



Warszawa 2015



## Andrzej Grzeszczuk

Historyk, znawca tematyki kresowej, autor opracowań publicystycznych związanych z Ziemią Utracaną Rzeczypospolitej, pracownik Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”.

© Stowarzyszenie „Wspólnota Polska”

Warszawa 2015 (wersja rosyjska - wydanie I)

Wydawcy: Stowarzyszenie „Wspólnota Polska”

Tłumaczenie: Artem Chernyshev

Projekt graficzny i layout: Małgorzata Hernik

Okładka: „Uczta u Wierzyńka” – obraz Bronisława Abramowicza



Projekt jest współfinansowany ze środków finansowych otrzymanych od Ministerstwa Spraw Zagranicznych w ramach konkursu na realizację zadania „Współpraca z Polonią i Polakami za granicą.”

**ISBN 978-83-64206-17-7**

## Wstęp

W czasach, gdy telewizja jeszcze nie zredukowała życia rodzinnego, na proste pytanie o to jaki mebel jest w domu najważniejszy, odpowiedź mogła być tylko jedna – stół. Przy stole spędzano większość czasu poświęconego na odpoczynek, przy nim spotykały się pokolenia, przy nim trwała nauka rodzinnych dziejów, obowiązujących zachowań, w zamożniejszych domach przy stole także najmłodszy zdobywali fundamenty wykształcenia. Przede wszystkim był jednak stół miejscem, gdzie spożywano posiłki. Nie samotnie, na stojąco, w pędzie przed pracą bądź szkołą. Przy stole zasiadała rodzina, najmniejsza wspólnota, każdego dnia odnawiana przez dzielony posiłek. Tak było niegdyś i w ubiegłych dziesięcioleciach wydawało się, że ta rzeczywistość nieodwołalnie przemija. Szczęśliwie jednak nastąpiła z czasem reakcja odwrotna. Całkowity powrót do przeszłości nie jest już możliwy, jednak dostrzeżono i na powrót doceniono wartości, jakie niosła ze sobą ta część tradycyjnej kultury, która związana była ze stołem, spożywaniem posiłków, z kuchnią.

Kulinarne tradycje i obyczaje to jeden z elementów kultury – dziedzictwa przekazanego nam przez minione pokolenia. Kulturowanie tej małej kuchennej cywilizacji pozwalała na zachowanie łączności z całym dziedzictwem, może być jednym z wielu kluczy pozwalających dotrzeć do najcenniejszych skarbów polskiej kultury. „Chłodziec litewski” i bigos to trop wiodący wprost do *Pana Tadeusza*, dzieła na którym zbudowany jest mit polskiej swojskości.

Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” chlubi się tym, że Dom Polonii w Pultusku, dawny zamek biskupów płockich, z pietyzmem tę część naszej narodowej kultury traktuje i gościom – Polonom i Polakom z całego świata – przypomina i prezentuje. Dzięki uprzejmości zamkowych mistrzów kuchni mamy możliwość zaprezentowania Państwu części choćby pułtuskiej

## Введение

В то время, когда телевидение еще не играло большой роли в семейной жизни, на простой вопрос о том, какой предмет мебели в доме самый главный, ответ мог быть только один – стол. За столом проходила большая часть времени, отведенного на отдых. Он был местом встреч целых поколений семей, за ним познавались истории рода, а также бытовавшие в то время нормы этикета. В богатых домах за столом дети изучали основы различных наук. Прежде всего, стол был местом, предназначенным для приема пищи. Люди делали это не в одиночку, торопясь на работу или в школу. Каждый день за общим столом присутствовала вся семья – самая малая ячейка общества, деля между собой различные блюда. Так было когда-то, а в течении последних десятилетий оказалось, что эта реальность ушла безвозвратно и стала частью истории. Несмотря на то, что прошлое уже не вернуть, к счастью, наблюдается возвращение к тем ценностям, которые являлись частью традиционной культуры, связанной со столом, столовым этикетом и кухней.

Кулинарные традиции и обычаи являются одним из элементов культуры. Это наследие, переданное нам прошлыми поколениями. Их культивирование позволит сохранить связь со всем кулинарным наследием. Оно может стать одним из многих ключей, с помощью которых мы откроем для себя наиболее драгоценные сокровища польской культуры. Литовский холодный борщ («Холодник») и bigos – это блюда, ведущие нас прямо к «Пану Тадеушу» – литературному шедевру, на основе которого строился миф об особенностях польского характера.

Ассоциация «Вспульнота Польска» гордится тем, что Дом Полонии в г. Пултуске – бывший дворец плоцких епископов, с особым почтением представляет часть нашей национальной культуры гостям – полякам, проживающим в Польше и за границей. Благодаря любезности шеф-поваров замкового комплекса г-на Петра Шпигля – повара и г-на Михала Киселя

специалів, tych które nawiązują do najlepszych źródeł polskiej tradycyjnej kuchni – kuchni szlacheckich dworów, myśliwskich chat, kuchni naszych babć i matek.

Na szczególną uwagę zasługują tradycyjne potrawy związane z najważniejszą dla Polaków wieczerzą – Wigilią. Gdyby należało wybrać jeden moment w roku, który jednoczy ponad czasem obecne i przeszłe pokolenia w jedną wielką wspólnotę, to byłby to właśnie ten wieczór. Chłuba polskiej kuchni to ryby. Popularność karpia hodowanego na tę jedną okazję w niezliczonych gospodarstwach, przytłumiła pamięć o sandaczu - rybie królującej niegdyś na wigilijnym stole. Kucharze zamkowi przypominają jego smak w prawdziwie mistrzowskim wykonaniu. Kutia, do niedawna znana tylko w rodzinach związanych z Kresami, staje się dzisiaj dzięki kulinarnej prasie i środkom masowego przekazu jedną z najbardziej popularnych potraw wigilijnych, coraz częściej docenianą także w domach pozbawionych „wschodnich” korzeni. Kuchnia pułtuska prezentuje jeden z wielu wariantów tej niezwykłej potrawy, przyrządzanej niegdyś dla „Dziadów” – członków rodziny, którzy już odeszli, a których w tę jedną w roku noc zapraszano do stołu.

To tylko przykłady – kolejne skarby zamkowej kuchni, związane ze Świętami Wielkanocnymi, z prawdziwym staropolskim biesiadowaniem, odkryją Państwo sami, podejmując zbawienny dla zmysłów, trud zrealizowania załączonych przepisów. I co najciekawsze, na kartach naszej książeczki jedynie anonsujemy potrawy, których sposób przygotowania, dokładne receptury znajdują Państwo na załączonej płycie w postaci filmów kulinarnych.

- шефа гастрономии, мы имеем возможность представить вам ту часть пултуских деликатесов, которые относятся к лучшим образцам польской традиционной кухни - кухни польских дворянских домов, охотничьих усадеб, кухни наших бабушек и матерей.

Особого внимания заслуживают традиционные блюда, связанные с наиболее важным праздником для поляков - Сочельником. Если было бы необходимо выбрать только один вечер в течении всего года, который объединил бы все поколения семей в одном месте, это был бы именно этот праздничный вечер. Гордостью польской кухни является рыба. Популярность карпа, выращенного на многочисленных рыбных хозяйствах специально для этого праздничного ужина, способствовала тому, что традиция использования судака - рыбы, которая когда-то украшала рождественский стол, оказалась забыта. Повара замка позволят вам насладиться вкусом этого блюда, приготовленного в поистине виртуозном исполнении. Кутья до недавнего времени была известна только в семьях, связанных с Кресами (восточными землями Польши, входящими ныне в состав Украины и Беларуси). Сегодня, благодаря кулинарной прессе и средствам массовой информации, она становится одним из самых популярных рождественских блюд. Она все больше и больше ценится в домах, лишенных своих «восточных» корней. Пултуская кухня представляет один из многих вариантов этого необычного блюда, посвященного когда-то умершим членам семьи. Раз в году, именно в эту ночь, таким образом, их приглашали к праздничному столу.

Нами представлены всего лишь примеры рождественских блюд. Следующие кулинарные сокровища замка, связанные с празднованием Пасхи, с правдивой старопольской традицией застолья, вы можете открыть для себя самостоятельно, принимаясь за приятный во всех отношениях труд по приготовлению блюд на основе рецептов, приложенных к изданию. Самое интересное - на страницах нашей книги представлены те блюда, способ приготовления и точный рецепт которых вы можно найти в видеофильмах в прилагаемом к изданию DVD-диске.

## O korzeniach polskiej kuchni słów kilka.

Kuchnia doczekała się w czasach współczesnych szczególnej uwagi i poważania ze strony lekarzy, dietetyków, znawców kultury i historyków, a także medialnych celebrytów i zwykłych zjadaczy nie tylko chleba. Wśród nich szczególną pozycję zajmuje nowy gatunek smakosza. To ktoś, kto prócz tego, że posiada szczególnie czułe i wyrafinowane poczucie smaku oraz umiejętność komponowania dań, przejawia także zainteresowanie nie tylko dla samej potrawy, ale i regionu, w którym się narodziła, historii i obyczajów zamieszkujących go ludzi, sposobu uprawy roślin i hodowli zwierząt, lokalnej historii, miejscowej tradycyjnej architektury i sztuki. Jest to jednym słowem człowiek ciekaw kultury, nawet jej znawca, dla którego kluczem otwierającym kolejne przestrzenie eksploracji jest właśnie kuchnia. Antropologowie twierdzą, że właśnie w kuchni, niczym w alchemicznym tyglu stapiają się w jedno narodowe charaktery, przeszłość i teraźniejszość społeczeństw wraz z całym ich kulturalnym i cywilizacyjnym dorobkiem.

Spoglądając w ten sposób na kuchnię polską, tę tradycyjną i współczesną, odnajdziemy w niej wiele tropów, które mogą stać się początkiem fascynującej podróży w czasie i przestrzeni, wiodącej w barwną przeszłość narodów, zamieszkujących przestrzenie między Odrą a Dnieprem, Berezyną i Dźwiną, między Bałtykiem a Adriatykiem i Morzem Czarnym.

Zaczynając tę opowieść o kuchennych obyczajach Polaków, a wygodniej będzie powiedzieć Sarmatów, jako że wówczas w naturalny sposób sięgniemy do całego dziedzictwa I Rzeczypospolitej, cofnijmy się do legendarnych początków narodu Lechitów i ich pierwszej dynastii panującej, ku słynnej uczcie postrzyżynowej u Piasta. Gdy do chaty ubożego oracza

## Несколько слов об истоках польской кухни.

В современную эпоху кухня стала предметом особого внимания и уважения со стороны врачей, диетологов, культурных экспертов и историков, а также знаменитостей, звезд шоу-бизнеса и просто любителей. Среди них особое положение занимает новый тип гурмана - человека, который, кроме особого, утонченного восприятия вкуса и способности составления блюд, проявляет интерес не только к самим блюдам, но и региону, из которого оно происходит, истории и обычаям проживающих там жителей, способом выращивания там растительных культур и разведению животных, местной традиционной архитектуре и искусству. Одним словом, это человек культуры, и даже в некотором роде эксперт в этой области, для которого кухня является ключом при изучении культурного пространства. Антропологи считают, что именно в кухне, как в алхимической колбе соединяются в одно целое национальный характер, прошлое и настоящее народов вместе со всеми своим культурным и цивилизационным наследием.

Поэтому, изучая польскую кухню, традиционную и современную, мы найдем в ней много тропинок, которые могут стать началом увлекательного путешествия во времени и пространстве, которое приведет нас к красочному прошлому народов, населявших земли между Одером и Днепром, Березиной и Двиной, между Балтийским, Адриатическим и Черным морями.

Рассказ о традициях польской кухни следует начать от сарматов, что позволит нам прикоснуться к наследию Первой Речи Посполитой, вернуться к истокам народа лехитов, к правлению их первой династии Пястов, к празднику пострига. Тогда в избу бедного пахаря и его жены Желихи постучали два неизвестных странника. Это был день празднования пострига сына пахаря - Земовита. Хозяин принял их гостеприимно, но скромно: пивом и специ-

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI  
ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

**CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:**

• polędwica wołowa / говяжья вырезка ..... 600 g/r.

**DODATKI / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:**

• cebula / лук ..... 100 g/r.  
• ogórek konserwowy / консервированный ogurec ..... 100 g/r.  
• pieczarka marynowana / маринованные грибы ..... 100 g/r.  
• łosoś wędzony / копченый лосось ..... 150 g/r.  
• jajka wiejskie / яйцо деревенское ..... 5 szt./шт.  
• cytryna (cząstka) / лимон (долька) ..... 15 g/r.

**PRZYPRAWY / ПРИПРАВЫ:**

• musztarda / горчица ..... 12 g/r.  
• olej roślinny / растительное масло ..... 42 ml/ml  
• papryka mielona / перец молотый ..... 2 g/r.  
• pieprz naturalny / перец натуральный ..... 2 g/r.  
• sól / соль ..... 12 g/r.  
• magi (przyprawa do zup) / маги (приправа для супа) ..... 6 ml/ml

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

**Befszyk tatarski**  
**Бифштекс по-татарски**



**BEFSZTYK TATARSKI** to bardzo lubiana potrawa zwłaszcza przez męską część stołu polskiego, ale również wielu amatorów znajduje pośród pań. Danie ma swoje korzenie w historii ludów tatarskich i stamtąd przywędrowało do polskiej kuchni, gdzie zostało okraszone naszymi dodatkami.

**БИФСШТЕКС ПО-ТАТАРСКИ** - очень популярное блюдо, особенно среди мужской половины поляков. Среди дам также найдется немало его любительниц. Блюдо имеет свои корни в истории татарского народа, и оттуда оно попало в польскую кухню, где при его приготовлении стали добавлять собственные приправы.

Piasta i jego żony Rzepki zapukało dwóch nieznanymi podróżnych – a było to w dniu, gdy obchodzono postrzyżyny jego potomka Siemowita, ten podjął ich gościnnie choć skromnie, piwem i hodowanym na tę świąteczną okazję prosięciem. Wszyscy pamiętamy, że owi goście to Aniołowie Boży, którzy przepędzeni z dworu kniazia Popiela trafili do prostego, choć wówczas jeszcze wolnego gospodarza. Złego Popiela zjadły myszy, zaś Siemowit, zgodnie z przepowiednią niezwykłych gości, doczekał się wielkiej przyszłości, zaś jego potomkowie władali w Polsce przez długie wieki. Pierwszy z polskich kronikarzy, który wspomniął tę legendę – Gall Anonim – stwierdził też, że ówczesne polskie ziemie obfitowały w dary lasów, pól i łąk, a płynące tam rzeki pełne były ryb.

ально пригготовленным на этот случай мясом поросенка. Все мы помним, что эти гости были Божьими ангелами, которые были изгнаны из двора князя Попеля и оказались в доме простого, но свободного хозяина. Злого князя Попеля съели мыши, а Земовита, согласно предсказанию необычных гостей, ждало великое будущее: его потомки правили в Польше на протяжении многих веков. Первый польский летописец, который упоминал об этой легенде – Галл Аноним, писал о том, что польские земли в то время были богаты дарами лесов, полей и лугов, а текущие там реки были полны рыбы.

О питании того времени мало что известно. Его основу составляли зерновые культуры – рожь, пшеница и ячмень, которые употребляли в виде каш или в виде печеных лепешек из

Niewiele więcej wiemy o pożywieniu owych czasów. Podstawą były zboża – żyto, pszenica i jęczmień – spożywane jako kasze oraz pieczone z mielonej w żarnach mąki podplomyki, a także rośliny strączkowe – groch i bób. Jarzyny, to przede wszystkim rzepa – stąd imię pierwszej znanej Polki, również buraki, marchew, cebula, czosnek, kapusta, ogórki. Dodatkowo było mleko i jego przetwory, masło i twaróg. Mięso zapewne niezbyt często gościło na stołach chłopskich, było jednak istotną częścią pożywienia księcia i jego družyny. Taki sposób odżywiania, bogaty właśnie w mięso, pozyskiwane zarówno z hodowli, jak i w znacznym stopniu z łowów, charakterystyczny był dla ówczesnych elit. Ponieważ nie znano wówczas metod długiego przechowywania mięsa, książę wraz z dworem podróżował bezustannie po kraju, „objadając” kolejne folwarki i gródki. Napojem ówczesnych mieszkańców polskich ziem był miód i piwo, sok brzoźzowy i być może kwas chlebowy. Mniej więcej ok. X wieku pojawił się nowy typ pieca piekarskiego, który pozwolił na wypiekanie chleba na zakwasie, powoli wypierającego dotychczasowe podplomyki.

молотых зерен муки, а также бобовые культуры - горох и бобы. Из овощей в первую очередь - репа (отсюда имя первой известной женщины польки), а также свекла, морковь, лук, чеснок, капуста, огурцы. В пищу также употреблялось молоко и молочные продукты, масло и творог. Мясо достаточно редко появлялось в крестьянских домах, однако именно оно являлось неотъемлемой частью рациона князя и его дружины. Богатое содержание мяса в рационе обеспечивалось разведением скота, но в значительной степени - охотой, что было характерно для правящих элит того времени. Способы долгого хранения мяса тогда еще не были известны, поэтому часто князь и его дружина постоянно разъезжали по стране, «объедая» многочисленные фольварки. Главными напитками жителей польских земель в то время были мед и пиво, березовый сок и, возможно, хлебный квас. Приблизительно в X веке появились новые печи, благодаря которым стала возможна выпечка хлеба на закваске. Такой хлеб постепенно вытеснял лепешки.

В нашей древней истории по-настоящему королевский пир состоялся в 1000 году, во время так называемого Гнезненского съезда, когда

## SKŁADNIKI NA 5 PORCJI ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

### CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:

- bulion esencjonalny / бульон, концентрированный ..... 1000 ml/ml
- zakwas na żur / закваска для жура ..... 900 ml/ml

### DODATKI / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- cebula / лук ..... 45 g/g
- boczek wędzony / бекон копченый ..... 100 g/g
- kiełbasa wiejska / колбаса деревенская ..... 100 g/g
- baleron / касселер ..... 100 g/g
- śmietana 30% / сметана 30% ..... 180 ml/ml
- mąka żytnia / мука ржаная ..... 150 g/g

### PRZYPRAWY / ПРИПРАВЫ:

- czosnek / чеснок ..... 10 g/g
- olej roślinny / растительное масло ..... 20 ml/ml
- kwasek cytrynowy / лимонная кислота ..... 2 g/g
- pieprz naturalny / перец натуральный ..... 2 g/g
- sól / соль ..... 10 g/g
- majeranek / майоран ..... 2 g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

## Żurek / Жупек

Jedna z najwspanialszych zup w polskiej kuchni - **ŻUREK**. Żurek różni się tym od żuru, że nie jest sporządzany tylko na zakwasie i wodzie przegotowanej, ale również na bulionie.

Одно из самых оригинальных блюд польской кухни – суп **ЖУРЕК**. Суп от жура отличается тем, что готовится не только на закваске и кипящей воде, но и на бульоне.





Kolejna, tym razem już prawdziwie królewska uczta, w najdawniejszych naszych dziejach, miała miejsce w czasach historycznych, mianowicie w roku 1000, w trakcie tzw. Zjazdu Gnieźnieńskiego, kiedy Bolesław Chrobry, wówczas jeszcze książę, podejmował cesarza Ottona III. Nie wiemy nic o potrawach spożywanych przez gospodarza i najdostojniejszych gości, kronikarz zanotował jednak, że słynna i niekiedy rujnująca gospodarza, polska gościnność, już wówczas objawiła się z całą mocą. Książę, który nakazał codziennie wymieniać na stołach całą srebrną i złotą zastawę, na koniec wszystkie naczynia ofiarował cesarzowi. Tak to się właśnie zaczęło...

Болеслав Храбрый, правивший в то время, торжественно принимал императора Оттона III. К сожалению, нам ничего не известно о блюдах, которыми угощались хозяин и его высокопочтенные гости. Однако летописец сообщал, что известное в то время часто губительное для хозяина польское гостеприимство проявилось тогда с полной силой. Князь приказал ежедневно менять на столах всю серебряную и золотую посуду, а после торжества всю ее преподнес в подарок императору. Так все и началось...

Не много информации дошло до нас о продуктах, существовавших на протяжении всего средневековья. Изысканная пища и разнообразие

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI  
ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

**CZĘŚ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:**

- pierś gęsi (bez kości) / гусятинная грудка (без кости) ..... 600 g/g

**DODATKI / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- cebula / лук ..... 250 g/g
- jabłko / яблоко ..... 500 g/g
- czosnek / чеснок ..... 30 g/g
- cytryna / лимон ..... 50 g/g
- wino białe / белое вино ..... 100 ml/ml

**PRZYPRAWY / ПРИПРАВЫ:**

- olej roślinny / растительное масло ..... 150 ml/ml
- pieprz naturalny / перец натуральный ..... 2 g/g
- sól / соль ..... 10 g/g
- majeranek / майоран ..... 50 g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеofilmie.



**Półgąsek po polsku**  
**Гусь по-польски**

**PÓŁGĄSEK PO POLSKU** to jedno z ulubionych dań polskiej kuchni szlacheckiej. Danie było serwowane na kilka sposobów: półgąsek wędzony jako przysmak śniadaniowy na zimno, a w porze obiadowej jako pieczyste.

**ГУСЬ ПО-ПОЛЬСКИ** - одно из самых распространенных блюд польской дворянской кухни. Блюдо подавалось по-разному: как деликатес на завтрак или на обед как горячее блюдо.

O potrawach spożywanych przez całe średnio-wiecze wiemy niewiele. Były proste – jedzenie wykwintne, komponowanie smaków, to poję-cia wówczas nieznanne. Zamożni zjadali więcej

rozne smakowe kombinacje w to время не были известны. Богатые люди употребляли больше мяса. Систематически бедневшие крестьяне употребляли его все реже и реже. Со време-

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI  
INGREDIENTY NA 5 PORCJI

**CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:**

• botwina gotowana / вареные листья и корни сахарной свеклы.....	320 g/g
• kefir / кефир.....	400 ml/ml
• maślanka / пахта.....	800 ml/ml
• ogórki świeże / свежие огурцы.....	120 g/g
• rzodkiewka / редис.....	40 g/g

**DODATKI / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:**

• śmietana 30% / сметана 30%.....	80 ml/ml
• jajko kurze / куриное яйцо.....	2 szt./шт.
• musztarda / горчица.....	20 g/g
• koperek nać / листья укропа.....	15 g/g
• szczypiorek / зеленый лук.....	15 g/g

**PRZYPRAWY / ПРИПРАВЫ:**

• sól / соль.....	2 g/g
• pieprz / перец.....	2 g/g
• cukier / сахар.....	3 g/g
• cytryna / лимон.....	½ szt./шт.

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w zainstalowanym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

**Chłodnik po Litewsku**  
Литовский холодный борщ или «Холодник»



**CHŁODNIK** zwany chłodźcem jest wspaniałym przykładem połączenia polskiej i litewskiej kuchni z czasów Korony. Chłodnik to jest typowa zupa wystudzona, schłodzona. Jej głównym składnikiem są świeże, młode buraki z nacią, pozbawione liści, pokrojone, drobno posiekane, potem ugotowane z odrobiną soli i wystudzone.

«ХОЛОДНИК» - хороший пример сочетания польской и литовской кухни со времен Литовского королевства. Холодный борщ является типичным холодным супом. Его основным ингредиентом является свежая, молодая свекла, очищенная от листьев, мелко нарезанная, сваренная с добавлением небольшого количества соли и затем охлажденная.

mięsa. Systematycznie biedniejący chłopci mieli z nim do czynienia coraz rzadziej, z czasem zakazano im też polowań, co dodatkowo zubożyło chłopską dietę. Mięso na stole stawało się stopniowo atrybutem przynależności do wyższych warstw społeczeństwa. Czynnikiem wyrównującym nieco te dysproporcje były praktyki religijne. Poszczono przez blisko 200 dni w roku, wówczas nie jedzono mięsa, zaś dodatkowo przez 50 dni nie spożywano także i nabiału. Stąd upodobanie do ryb i tak wiele w staropolskiej kuchni sposobów ich przyrządzania.

Wielką bolączką owych czasów, trapiącą ludzi także wiele wieków później, było przechowywanie żywności. Warto o tym wspomnieć, bo stosowane wówczas praktyki i dotąd znajdują zastosowanie, zaś wpływ ich na smakowe upodobania Polaków nadaje nadal swoisty

niem im nawet zaprzeczali zajmować się łowiectwem, w wyniku czego wiejska kuchnia była jeszcze skudniejsza. Mięso na stole stopniowo stało się atrybutem przynależności do wyższych warstw społeczeństwa. Czynnikiem wyrównującym nieco te dysproporcje, były religijne praktyki. Ludzie postili się w ciągu prawie 200 dni w roku, nie przyjmując mięsa do jedzenia. Dodatkowo, w ciągu jeszcze 50 dni nie używano produktów mlecznych. Stąd w staropolskiej kuchni odnotowywane były i takie liczne sposoby przygotowania ryb i ich wieloletnie przechowywanie.

Wielką trudnością tamtych czasów, jak i przedmiotem niepokoju ludzi wielu następujących stuleci, było przechowywanie żywności. Ten fakt jest godny naszego zainteresowania, ponieważ używane w tamtych czasach sposoby i praktyki przechowywania żywności są używane i w naszym czasie, a ich wpływ na

charakter polskiej kuchni. Mięso i ryby poddawano wędzeniu, suszeniu, soleniu. Mięso solone i wysuszone, w zimie długo gotowano, aby zmiękło i pozbyło się nadmiaru konserwującej soli – taki był początek rosołu. Wędzono i suszono nie tylko mięso, ale i sery, które przed spożyciem także moczoно w wodzie. Warzywa – kapustę, buraki, ogórki – kiszono, a przygotowane w ten sposób latem i jesienią produkty nadal stanowią podstawę przyrządzania potraw będących ozdobą polskiej kuchni – barszczu, kapuśniaku, duszonej kapusty i oczywiście bigosu, potraw spożywanych z reguły w zimie. W owych czasach, bardziej jeszcze niż obecnie, istotnym uzupełnieniem diety były produkty pozyskiwane w lesie. Jagody, orzechy i oczywiście grzyby, to nadal typowe dodatki stosowane w polskiej kuchni. Ciekawe wątki tradycyjnej kultury dotyczą grzybów właśnie. W ludowych wierzeniach uważano, że pochodzą z zaświatów i dlatego szczególnie chętnie jedzono je w czasie świąt związanych z pamięcią o zmarłych przodkach. Śladem tych dawnych wierzeń jest powszechny dotąd obyczaj jedzenia w Wigilię potraw z grzybów.

10

Warto także wspomnieć, że właśnie z przygotowywaniem pożywienia związane jest najstarsze zanotowane zdanie w języku polskim. Znajdujemy je w tzw. Księdze henrykowskiej, powstałej na Śląsku w latach 70-tych XIII wieku kronice opactwa cystersów w Henrykowie. Zdanie to jest cytatem wtrąconym w łaciński tekst przez kronikarza i brzmi następująco: "Day ut ia pobrusa a ti poziwai" – „daj, ja będę mełł a ty odpoczywaj” i odnosiło się do pracy przy żarnach, w których mielono ziarno na mąkę.

Wspomniano już, że zasadniczym napojem w owych czasach było piwo i miód, zapewne także mleko, soki i oczywiście woda, pozostaje jednak interesujący trop, wskazujący na obecność w ówczesnej Polsce winorośli. Nazwę Winiary, Winnica, Winniczka, Winna Góra, Winne, Winogród i inne podobne, nosi dotąd wiele miejscowości w Polsce. Żyjący w XII wieku, arabski podróżnik Al-Idrisi, pisząc o Krakowie wspominał o otaczających miasto winnicach. Wino, niezbędne w liturgii, sprowadzane było początkowo przez Kościół z południa. Z czasem,

wkusowe preferencje Polaków do сих пор определяют особый характер польской кухни. Мясо и рыба придавались копчению, сушению и солению. Соленое и сушеное мясо готовилось в зимнее время, причем достаточно долго, чтобы оно смягчилось и избавилось от лишней консервированной соли. Так появился бульон. Копчению и сушению подвергалось не только мясо, но и сыр, который перед употреблением также отмачивался в воде. Овощи - капуста, свекла, огурцы - подвергались квашению, благодаря чему эти летние и осенние дары природы и в наше время являются основными ингредиентами блюд польской кухни - борща, капустника (на подобии щей), тушеной капусты, и, конечно же бигоса - блюдо, которые употребляются, как правило, в зимнее время. В те времена, даже больше, чем сегодня, продукты леса являлись существенным дополнением рациона. Ягоды, орехи и конечно же, грибы и в наше время являются типичными добавками, используемыми в польской кухне. В традиционной культуре присутствуют интересные сюжеты, касающиеся грибов. Согласно народным поверьям, грибы родом из потустороннего мира, и поэтому их употребляли в основном во время праздников, связанных с памятью об умерших предках. Пережитком этого древнего поверья является широко распространенный обычай приготовления блюд с грибами в Сочельник.

Стоит также отметить, что именно с приготовлением пищи связано самое старинное предложение, записанное на польском языке. Мы найдем его в так называемой «Генриховой книге» - хронике аббатства цистерцианцев в Генрикове, появившейся в Силезии в 70-х годах XIII века. Это предложение - цитата, вставленная летописцем в латинский текст, гласит: «Day ut ia pobrusa a ti poziwai» - «дай, я помелю, а ты отдохни». Она касалась работы на жерновах, в которых зерна измельчали в муку.

Как уже отмечалось, основными напитками в те времена были пиво и мед, а также, вероятно, молоко, соки, и конечно же вода. При этом имеется интересный след, указывающий на присутствие виноградных лоз в Польше в тот период времени. Такие названия как Винары, Винница, Винничка, Винна Гора, Винне, Виноград и другие подобные им имели многие местности в Польше. Арабский путешественник Аль-Идриси, живший в XII веке, при описании Кракова, упоминал о виноградниках, окружавших город.

# Karp po polsku w szarym sosie

## Карп по - польски в сером соусе

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI  
ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

### CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:

- karp żywy / карп живой ..... 2.80 kg/kg

### MARYNATA / МАРИНАДЫ:

- cytryna / лимон ..... 1 pc
- sól / соль ..... 20 g/g
- pieprz naturalny / перец натуральный ..... 2 g/g

### WYWAR WARZYWNY / ОВОЩНОЙ БУЛЬОН:

- por / лук-порея ..... 300 g/g
- cebula netto / лук весовой ..... 400 g/g
- marchew netto / морковь весовая ..... 800 g/g
- pietruszka netto / петрушка весовая ..... 500 g/g
- seler netto / сельдерей весовой ..... 600 g/g
- woda / вода ..... 3000 ml/ml.
- liść laurowy / лавровый лист ..... 5 g/g
- pieprz naturalny / перец натуральный ..... 5 g/g
- sól / соль ..... 100 g/g.

### SOS SZARY / СОУС СЕРЫЙ:

- wywar warzywny/gubny / бульон овощной /рыбный ..... 600 ml/ml.
- masło / масло ..... 50 g/g
- migdały / миндаль ..... 100 g/g
- mąka pszenna / мука пшеничная ..... 50 g/g
- rodzynki / изюм ..... 100 g/g
- cytryna / лимон ..... 200 g/g
- miód naturalny / мед натуральный ..... 50 g/g
- bułka czerstwa / сухарь белый панировочный ..... 25 g/g
- pieprz naturalny / перец натуральный ..... 100 g/g
- sól / соль ..... 5 g/g
- ..... 20 g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. /Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

w okresie gdy klimat na ziemiach polskich nie był szczególnie surowy, zakładano winnice także i w kraju, choć trunek jaki udawało się uzyskać nie budził uznania smakiem. Lepsze wina nadal sprowadzano z zagranicy, choć trafiało ono jedynie na stoły najbogatszych i w Polsce aż do XVII w. nie zdobyło wielkiej popularności, ustępując prymatu syconym miodom.

Pokażemy jak można przygotować jedno z koronnych dań wigilijnej wieczerzy w staropolskim domu - **KARPIA PO POLSKU W SZARYM SOSIE**, inaczej można powiedzieć na szaro. Sporządzenie karpia na szaro oczywiście możemy rozpocząć na dwa sposoby. Po pierwsze możemy zakupić gotowe już filety z karpia, ale możemy tradycyjnie kupić całego karpia i rybę przygotowywać od początku...

Мы покажем, как можно приготовить одно из главных рождественских блюд старопольского дома - **КАРПА ПО-ПОЛЬСКИ В СЕРОМ СОУСЕ**. Приготовление рыбы мы можем начать двумя способами: приобрести уже готовое филе карпа, или использовать целого карпа и начать готовить его с самого начала...



Wino, używane przy liturgii, pierwotnie dostawiane było kłosem z południa. Wówczas, kiedy klimat na polskich ziemiach jeszcze nie był tak surowy, wina zakładano także i w kraju, choć trunki, które udało się uzyskać, nie cieszyły się uznaniem smaku. Lepsze wina nadal importowano z zagranicy, choć trafiały one jedynie na stoły najbogatszych i w Polsce aż do XVII w. nie zdobyły wielkiej popularności, ustępując prymatu syconym miodem.

Zanim przejdziemy do dań gorących na wigilijnym stole pojawiają się zimne potrawy, wśród których wyróżnia się ryba przygotowywana już w szlacheckich dworach I Rzeczypospolitej. Proponujemy przygotowanie **SANDACZA FASZEROWANEGO PO POLSKU**. Nie jest to łatwa receptura do sporządzenia, ale na pewno z nami Państwu się to uda.

Перед подачей горячих блюд на рождественском столе появляются холодные блюда, среди которых следует отметить рыбу, которую подавали на праздник в дворянских домах еще во времена I Речи Посполитой. Предлагаем вам приготовить **ФАРШИРОВАННОГО СУДАКА ПО-ПОЛЬСКИ**. Это не простой рецепт для приготовления, но с нами у вас все получится.



12

## Sandacz faszerowany po polsku / Судак фаршированный по – польски

Wyprawę w najodleglejszą historię polskiej kuchni zaczęliśmy od legendarnej uczty u Piasta, od której, rzec by można, zaczęła się polska historia. Kończąc podróż kulinarną przez odległe wieki średnie zatrzymamy się w Krakowie, gdzie wydano najslawniejszą bodaj ucztę doby staropolskiej – słynną ucztę u Wierzyńka, kupca i rajcy krakowskiego, który podjął iście po królewsku, można powiedzieć, z tradycyjną polską

### SKŁADNIKI NA 5 PORCJI ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

**CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:**  
• sandacz (filet) / судак (филе) ..... 800 g/g

**DODATKI /  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
• jaja / яйцо ..... 1 szt./шт.  
• masło / масло ..... 45 g/g  
• mleko / молоко ..... 450 ml/мл.  
• smietana / сметана ..... 140 ml/мл.  
• bułka pszenna / pszeniczne suchary paninowocenne ..... 350 g/g  
• pieprz naturalny / перец naturalny ..... 2 g/g  
• sól / соль ..... 7 g/g  
• żelatyna / желатин ..... 9 g/g

**WYWAR WARZYWNY / ОВОЩНОЙ БУЛЬОН:**  
• por / лук-порей ..... 300 g/g  
• cebula netto / лук весовой ..... 400 g/g  
• marchew netto / морковь ..... 800 g/g  
• pietruszka netto / петрушка на wesc ..... 500 g/g  
• seler netto / сельдерей весовой ..... 600 g/g  
• woda / вода ..... 3000 ml/мл.  
• liść laurowy / лавровый liść ..... 5 g/g  
• pieprz naturalny / перец naturalny ..... 5 g/g  
• sól / соль ..... 100 g/g  
• ziele angielskie / душистый перец ..... 5 g/g

### JEŻELI WYWAR WARZYWNO-RYBNY / ДЛЯ ОВОЩЕ-РЫБНОГО БУЛЬОНА:

• korpusy rybne (pozostałości z filetowania ryby)  
/ тушки рыбы (остатки от филе рыбы) ..... 1,0 kg/kg

**DEKORACJA / ДОПОЛНЕНИЯ:**  
• jaja ugotowane / яйцо вареное ..... 1 szt./шт.  
• majonez / майонез ..... 25 g/g  
• natka pietruszki / зелень петрушки ..... 3 g/g  
• pomidor / помидор ..... 1 szt./шт.  
• por / лук-порей ..... 15 g/g  
• sałata zielona / liście zielonego sałata ..... 3 g/g  
• galareta do ryb / желе для рыб ..... 500 g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

Путешествие в самый древний период истории польской кухни мы начали с описания легендарного пиршества времен правления первых Пястов, с династии которых, как считается, началась история Польши. Завершая кулинарное путешествие по далекому средневековью, остановимся на Кракове. Здесь имело место, пожалуй, самое известное пиршество старопольского периода истории - пир у Вежинка - купца, краковского советника.

gościnością, władców, którzy w 1364 r. zjechali do grodu Kraka, na ślub cesarza Karola Luksemburskiego i Elżbiety, wnuczki króla polskiego Kazimierza Wielkiego. Największy z polskich kronikarzy Jan Długosz tak to opisał, choć na uczcie nie był i miodu oraz wina z królami nie pit:

*(...) zaprosił na ucztę do swego domu pięciu królów i wszystkich książąt, panów i gości. Kiedy uzyskał od monarchów pozwolenie, żeby porozdzielał miejsca królom według własnego uznania, pierwsze i znaczniejsze miejsce kazał zająć królowi polskiemu Kazimierzowi, drugie królowi rzymskiemu i czeskiemu Karolowi, trzecie królowi Węgier, czwarte królowi Cypru, a ostatnie królowi Danii, biorąc pod uwagę, że wobec żadnego z królów nie jest zobowiązany do większej czci, jak w stosunku do swego pana, króla polskiego Kazimierza za niezmierne*

Он поистине по-королевски, можно сказать, с традиционным польским гостеприимством, устроил встречу с европейскими монархами, которые в 1364 году прибыли в замок Крак, на свадьбу императора Карла IV Люксембургского и Элизаветы - внучки польского короля Казимира Великого. Самый известный из польских летописцев Ян Длугош, хотя не был на пире, и мед с вином с королями не пил, но описывал его так:

*«(...) пригласил на пир в свой дом пять королей, и всех князей, вельмож и гостей. Когда он получил разрешение от монархов, чтобы определить места для королей по своему усмотрению, в первую очередь, самое главное место он определил польскому королю Казимиру, второе - римскому императору и чешскому королю Карлу, третье - королю Венгрии, четвертое - царю Кипра, и последнее - королю Дании, учитывая, что, ни одному из монархов он не был обязан большей*

#### SKŁADNIKI NA 5 PORCJI

#### ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

#### CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:

- gruszka / груша ..... 600 g/g
- lody waniliowe / мороженое ванильное ..... 200 g/g
- lody czekoladowe / мороженое шоколадное ..... 200 g/g
- polewa czekoladowa / шоколадный соус ..... 50 g/g
- orzechy włoskie luskane / очищенный грецкий орех ..... 50 g/g
- bita śmietana z cukrem / сметана взбитая с сахаром ..... 250 g/g

#### GRUSZKA W SYROPIE / ГРУША В СИРОПЕ:

- gruszka / Груша ..... 1300 g/g
- cukier biały / сахар белый ..... 500 g/g
- goździki / гвоздика ..... 3 g/g
- ocet winny / винный уксус ..... 250 ml/ml
- imbir / имбирь ..... 30 g/g
- woda / вода ..... 1000 ml/ml

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

## Gruszka po karmelicku Груша в сиропе по - кармелицки

Pokażemy Państwu deser bardzo łatwy do przygotowania, pod warunkiem oczywiście, że będziemy mieli wszystkie składniki. Tym deserm jest **GRUSZKA PO KARMELICKU**. Oprócz gruszek w syropie będziemy potrzebowali: orzechy, sos czekoladowy lub czekoladę płynną, płatki migdałów, bitą śmietaną i lody waniliowe i czekoladowe.

Представляем очень легкий в приготовлении десерт, который обязательно у вас получится при условии использования всех указанных нами ингредиентов. Кроме груши в сиропе нам потребуются: орехи, шоколадный соус или распущенный шоколад, хлопья миндаля, взбитая сметана, а также мороженое – ванильное или шоколадное.



*dobrodziejstwa, którymi zaszczycił i wzbogacił, obcego przybysza. Przyjął ich wyszukаными potrawami, nadto każdemu w czasie uczty ofiarował wspaniałe dary. Ale dar, który na oczach wszystkich królów wręczył królowi polskiemu Kazimierzowi, był podobno tak wspaniały, że przekraczał kwotę 100 tysięcy florenów i budził u wielu ludzi nie tylko podziw, ale i zdziwienie.*

Doba staropolska – XVI–XVIII wieku to przede wszystkim kontynuacja poprzedniej epoki, to w dalszym ciągu kuchnia oparta o tradycyjne, dostępne w kraju produkty, proste potrawy, w swej wersji dostatniej nastawiona przede wszystkim na obfitość. Człowiek zamożny je dużo, aby być zdrowym, jest zdrowy, bowiem dużo je. Tak przynajmniej głosiła tradycyjna mądrość. Polski szlachcic jest przywiązany do tradycji, swojskość to wartość szczególnie w jego światopoglądzie, a późniejsze kompleksy wobec cudzoziemskich mód i poczucie niższości polskiej kultury, charakterystyczne dla jego pogrobowców, to dla ówczesnych Sarmatów niewyobrażalne horrendum. Wielu szlacheckich publicystów złotego wieku XVI wysławia pod niebiosa polski tradycyjny stół, przeciwstawiając mu mody cudzoziemskie, wyśmiewane i wyszydzane na potęgę. Dzięki pokoleniom uczniów przyswajających twórczość Mikołaja Reja do dzisiaj pamiętamy o uroках swojszczyzny, które z lubością rozślawiał poeta:

*Żaż nie rozkoszny ptaszek domowe kurczątka,  
Prosiątko i jagniątko, kozielek, cielątko.  
Ażaż ptaszek, zajączek i żwirzątko inne?  
Nie wielkież to na świecie bywają nowiny.  
Nuż rybki rozmaite, ziołek obfitości,  
Co może snadnie przypaść bez wielkiej trudności.*

Nie jest jednak tak, że w kuchennych obyczajach Polaków nic się nie zmieniało. Otwarcie Europy na świat, jakie nastąpiło w dobie wielkich odkryć geograficznych, uczyniło niezwykle rzadkie wcześniej i tak bardzo, mimo ogromnych cen, pożądane zamorskie korzenie, jak zwano wówczas egzotyczne przyprawy, bardziej dostępnymi. Nadal były drogie, chociaż już nieco staniały, trzeba także pamiętać, że polskie zboże i inne produkty naszej gospodarki sprzedawały się bardzo dobrze, a duży popyt sprawiał, że skarbczyki ziemianstwa pęczniały.

*честью, чем к своему монарху - королю польскому Казимиру за огромные доброты, которые он проявил в отношении иностранных гостей. Он принял их изысканными блюдами, кроме того во время праздника преподносил замечательные дары. Но дар, который на виду у всех монархов он вручил польскому королю Казимиру, был настолько великолепен, а стоимость которого оценивалась более чем 100 тысяч флоринов, вызвал у многих людей не только восхищение, но и неожиданность».*

Старопольская эпоха - XVI-XVIII века, в первую очередь являлась продолжением предыдущей эпохи, когда польская кухня по-прежнему основывалась на традиционные продукты, доступные в стране, на простых блюдах, которые отличались изобилием. Согласно народной мудрости того времени, богатый человек ест много, чтобы быть здоровым, а здоров, потому что много ест. Польский дворянин был привязан к традициям, индивидуальность - черта, особо проявлявшаяся в его мировоззрении. Но у него имелись комплексы в отношении иностранной моды и понимание неполноценности польской культуры, что было характерно для ее критиков, то для сторонников сарматизма такой подход вызывал невообразимое возмущение. Многие писатели дворянского происхождения XVI в. – «Золотого века Польши» восхваляли до небес польский традиционный стол, противопоставляя ему зарубежные моды, насмехавшиеся и издевавшиеся над ним. Благодаря деятельности поколений учеников, разделявших творчество Николая Рея, до сегодняшнего дня мы помним о красоте родины, которую с удовольствием восхвалялась поэтом:

*«Разве не прекрасен домашний цыпленок,  
Поросенок и ягненок, козленок и теленок.  
А птица, кролик и другое зверье?  
В мире не бывают новостей хороших.  
Разнообразие рыб, обилие трав,  
Что может легко пропасть без особого труда».*

Кулинарные традиции поляков подверглись изменениям с наступлением эпохи великих географических открытий. Открытие Европы для остального мира сделало более доступными ранее крайне редко встречавшиеся «заморские корнеплоды» - экзотические специи. Несмотря на высокую цену, польское зерно и другие продукты нашего натурального хозяйства в то время продавались очень хорошо, а высокий

**KACZKA PO HETMAŃSKU** to receptura z dawnej szlacheckiej polskiej kuchni. Mięso serwowane z nutą słodyczy podawane z kapustą modrą z rodzynkami, ale również z jabłkiem pieczonym lub smażonym z majerankiem.

Представляем рецепт утки из старинной дворянской польской кухни. Мясо приготовлено с нежной сладкой ноткой, подается с красной кочанной капустой с изюмом, запеченным яблоком или поджаренным майораном.



## SKŁADNIKI NA 5 PORCJI ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

**CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:**  
• kaczka mrożona / замороженная утка ..... 3,5 kg/kg

### MARYNATA / МАРИНАДЫ:

• jabłko / яблоко ..... 2 szt./шт.  
• czosnek / чеснок ..... 50 g/g  
• woda / вода ..... 480 ml/ml  
• majeranek / майоран ..... 50 g/g  
• sól / соль ..... 100 g/g  
• pieprz naturalny / перец натуральный ..... 2 g/g  
• olej / масло ..... 120 ml/ml

### DODATKI / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

• jabłko / яблоко ..... 600 g/g  
• majeranek / майоран ..... 15 g/g  
• kapusta modra / капуста красная кочанная ..... 750 g/g  
• ziemniaki po polsku / картофель по-польски ..... 750 g/g  
• śliwka w occie / сливы в уксусной заливке ..... 100 g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

## Kaczka po hetmańsku Утка по-гетмански

Pieprz przeto i szafran, imbir i goździki, a także cukier trzcinowy, stały się prawdziwymi przebojami sarmackiej kuchni. Stosowano je często w nadmiernej, według naszego gustu, ilości – uznanie znajdowały potrawy bardzo ostre i aromatyczne, pieprzne, kwaśne i słodkie, co czyniło kuchnię polską niejadalną dla obcokrajowców. Skarżyli się na nią choćby Francuzi, przybyli do Polski wraz z królową Ludwiką Marią, żoną Władysława IV, a po jego śmierci Jana Kazimierza. Nie bez znaczenia był także fakt, że przechowywane w prymitywnych warunkach mięso niekiedy cechowało szczególnie silny, naturalny „aromat”, który pokonać mogły tylko bardzo hojnie sypane przyprawy. Swoje wpływy wywierała na polskie upodobania już wówczas, modna dzisiaj, kuchnia włoska. Pamiętamy wszyscy o królowej Bonie, która na królewski dwór w Krakowie wprowadziła wiele nowinek, należy jednak pamiętać także o stosunkowo wielkiej jak

sposób na nich przewodził do obogaczenia ziemle-właścicielów.

Перец, как и шафран, имбирь, гвоздика и сахарный тростник, стали настоящими хитами сарматской кухни. Эти приправы часто использовали в избыточном, по современным меркам, количестве: блюда были очень острыми, переперченными, кислыми или сладкими. Польская кухня стала несъедобна для иностранцев. На нее жаловались даже французы, приезжавшие в Польшу вместе с королевой Марией Луизой, женой Владислава IV, а после его смерти - женой Яна Казимира. Имел место факт, что мясо, пребывавшее в примитивных условиях хранения, имело очень сильный натуральный «аромат», справиться с которым можно было, используя только большое количество специй. Как в те времена, так и сегодня на польские кулинарные пристрастия оказывала влияние итальянская кухня. Все мы помним о королеве Боне Сфорца, которая при королевском дворе



Pokazujemy jak należy przygotowywać **POŁĘDWICZKI FLAMBIROWANE Z KUCHNI BISKUPIEJ**. Flambrowane w specjalnym alkoholu – w krupniku, którego głównym składnikiem jest miód.

Представляем вам рецепт приготовления **ФЛАМБИРОВАННОЙ ВЫРЕЗКИ ИЗ ЕПИСКОПСКОЙ КУХНИ**. Фламбирование производится на специальном алкоголе – крупнике, основным ингредиентом которого является мёд.



## SKŁADNIKI NA 5 PORCJI ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

**CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:**  
• połędwiczki wieprzowe / вырезка свиная ..... 900 g/g

### MARYNATA / МАРИНАДЫ:

- musztarda / горчица ..... 50 g/g
- miód naturalny / мёд натуральный ..... 50 g/g
- estragon / эстрагон ..... 10 g/g
- sól / соль ..... 5 g/g
- pieprz naturalny / перец натуральный ..... 5 g/g
- olej roślinny / растительное масло ..... 125 ml/мл
- krupnik – likier / Крупник – ликер ..... 25 ml/мл

### DODATKI / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- masło / масло ..... 300 g/g
- cebula / лук ..... 250 g
- kurki (grzyby) /лисички (грибы) ..... 300 g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

## Polędwiczki z kuchni biskupiej

### Филе из епископской кухни

16

na owe czasy liczbie Polaków, podróżujących do Włoch. Mimo sceptycyzmu, z czasem przekonywali się, przynajmniej do części pomysłów i po powrocie wprowadzali do nadwiślańskiej tradycji kulinarnej nowe wątki. Kolejni autorzy powtarzają anegdotę o polskim szlachcicu, który wybrawszy się do Włoch wrócił znacznie przed zapowiedzianym terminem, przestraszony, że w zimie będą go karmić sianem, skoro w lecie musiał kontentować się trawą (sałatą). Nie wszyscy jednak mieli za sobą równie traumatyczne przeżycia, dzięki czemu, gdzieś tam przynajmniej, pojawiać się zaczęły na szlacheckich stołach nieco lżejsze potrawy. Nowinki jako pierwsi wprowadzali na swe stoły wielcy magnaci, biskupi i osoby związane z królewskim dworem. Oni najczęściej podróżowali, oni mogli sobie pozwolić na sprowadzanie luksusowych artykułów żywnościowych, niekiedy cudzoziemskich kucharzy, oni to wreszcie zobowiązani byli, z racji pozycji, do podejmowania rzesz szlachty na kosztownych i niekiedy rujnujących ucztach. Demokracja szlachecka, której wyrazem były

w Krakowie wweła mnogo kulinarnych nowszestw. Jednakowoż необходимо помнить об относительно большом по тем временам количестве поляков, совершавших путешествия в Италию. Несмотря на скептицизм, они часто убеждались в правильности, по крайней мере, части кulinarnych идей и новszestw, которые после их возвращения вводились в стране.

Писатели следующей эпохи повторяли анекдот о польском дворянине, который поехав в Италию, вернулся назад задолго до планированного срока, побоявшись того, что зимой его будут кормить сеном, поскольку летом он должен был довольствоваться травой (салатом). Однако не все испытывали подобный шокирующий опыт. По крайней мере, в некоторых регионах Польши на столах в благородных домах начали появляться более легкие блюда. Новszestwa в первую очередь появлялись на столах великих польских магнатов, епископов и людей, связанных с королевским двором. Поскольку они часто путешествовали, то могли позволить себе привезти оттуда изысканные продукты питания, а также иностранных поваров. Наконец, они были вынуждены, в силу

sejmiki, stwarzała niezliczone okazje i wręcz konieczność walki o popularność, a mało co cieszyło się takim uznaniem wśród panów braci, jak dobrze, i przede wszystkim obficie, zastawiony stół. O tym jak potężne zasoby finansowe musiał mieć w dyspozycji magnat zabiegający o popularność wśród szlachty, świadczy opis wielkanocnego stołu u księcia Sapiehy, za czasów króla Władysława IV:

*„Stało cztery przeogromnych dzików, to jest ile części roku; każdy dzik miał w sobie wieprzowinę, alias szynki, kiełbasy, prosiątka. Kuchmistrz najcudowniejszą pokazał sztukę w upieczeniu całkowitym tych odyńców. Stało tandem dwanaście jeleni, także całkowicie upieczonych, ze złocistymi rogami, ale do admiringowania, nadziane były rozmaitym zwierzyzną, alias zajęciami, cietrzewiami, dropami, pardwami. Te jelenie wyrażały dwanaście miesięcy. Naokoło były ciasta sążniste, tyle, ile tygodni w roku, to jest pięćdziesiąt dwa, całe cudne placki, mazury, żmujdzkie pierogi, a wszystko wysadzane bakalią. Za tym było 365 babek, to jest tyle ile dni w roku. Każde było adorowane inskrypcjami, floresami, że niejeden tylko czytał a nie jadł. Co zaś do bibendy:*

своего высокого положения, собирать дворян на дорогах и даже разорительных пиршествах. Представители польской дворянской демократии, заседавшие в сеймиках, создавали многочисленные поводы, и даже необходимость борьбы за популярность в своем кругу. Среди дворян мало что повышало репутацию, за исключением того, насколько хорошо, и прежде всего, насколько обильно был накрыт праздничный стол. О том, насколько большие финансовые средства должен был иметь для этой цели магнат, старавшийся повысить популярность среди шляхты, свидетельствует описание пасхального стола у князя Сапеги в период правления короля Владислава IV:

*«Принесли четыре преогромных кабана, столько, сколько и времен года; внутри каждого кабана была свинина в виде ветчины, колбасы и поросенка. Шеф-повар показал мастерство приготовления целого кабана. Установили двенадцать оленей в ряд, также полностью запеченных, с золотыми рогами, но на удивление нафаршированных разнообразными дикими животными: кроликами, тетеревами, дрофами и куропатками. Эти олени символизировали двенадцать месяцев года. Все вокруг было уставлено длинной выпечкой, ее было столько, сколько недель в году - 52, а также уди-*

## Pascha / Пасха

Najbardziej znany deser Świąt Wielkiej Nocy w Polsce to **PASCHA**. Oczywiście jest to deser dosyć trudny w sporządzaniu, ale bardzo smaczny. Coś na pograniczu sernika i lodów, bo przecież podawany w stanie zamrożonym.

**PASCHA** - самый известный праздничный десерт в Польше. Конечно, это довольно сложный в приготовлении десерт, но очень вкусный. Он представляет собой что-то среднее между сernиком и мороженым, потому что его всегда подавали замороженным.

### SKŁADNIKI NA 5 PORCJI ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

**CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:**  
• ser biały półtłusty / творог белый полужирный ..... 400g/g

### DODATKI / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- jajka (żółtka) / яйцо (желток) ..... 3 szt./шт.
- masło / масло ..... 250g
- cukier puder / сахарная пудра ..... 120g
- śmietanka słodka / сливки сладкие ..... 250 ml/мл.
- rodzynki królewskie / изюм королевский ..... 100g
- owoce kandyzowane / фрукты кандированные ..... 50g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.



## SKŁADNIKI NA 5 PORCJI ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

- pszenica (ziarno) / пшеница (зерно) ..... 300 g/r
- masa makowa / мак, молотый ..... 300 g/r
- migdały (płatki) / миндаль (хлопья) ..... 100 g/r
- rodzynki / изюм ..... 50 g/r
- miód naturalny / мёд натуральный ..... 100 g/r
- cukier kryształ / сахар песок ..... 100 g/r
- orzechy włoskie fuskane / греческий орех, очищенный ..... 100 g/r
- skórka pomarańczowa / корка апельсиновая ..... 50 g/r

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.



**Kutia / Кутья**



18

*były cztery puchary, exemplum czterech pór roku, napelnione winem jeszcze od króla Stefana. Tandem 12 konewek po królu Zygmuncie, te konewki exemplum 12 miesięcy. Tandem 52 barytek także srebrnych in gratiam 52 tygodni i było w nich wino cypryjskie, hiszpańskie i włoskie. Dalej zaś 365 gąsiorów z winem węgierskim, alias tyle gąsiorów, ile dni w roku. Ale dla czeladzi dworskiej 8700 kwart miodu, to jest tyle ile godzin w roku."*

Okres staropolski to także czas otwarcia na Wschód i Orient. Wschód w rozumieniu wschodniej słowiańszczyzny to wplyw oczywisty – znaczna część Rzeczypospolitej Obojga Narodów to ziemie, których mieszkańcy na co dzień posługiwali się językiem ruskim. Znaczna część magnaterii miała ruskie korzenie i wschodnie też wyniosła z domu, dzięki kucharkom, mamkom i otoczeniu służby, kulinarne upodobania, kształtowane nierzadko przez ukochane smaki dzieciństwa.

Na wigilijnym stole nie może zabraknąć **KUTII**. Ta bardzo popularna potrawa wigilijna na kresach składa się z następujących składników: pszenica gotowana lub pęczak, następnie przygotowany zmielony mak, rodzynki, miód, skórka z pomarańczy, migdały, orzechy włoskie...

Праздничный стол на Сочельник не может обойтись без **КУТЬИ**. Это очень популярное блюдо на Кресах накануне Рождества. Оно состоит из следующих ингредиентов: вареной пшеницы или перловой крупы, молотого мака, изюма, мёда, апельсиновой корки, миндаля и грецких орехов ...

*вительными пирогами - мазурами, жмудскими пирогами, - и все это было украшено сухофруктами. Затем было 365 куличей - столько, сколько дней в году. Каждый кулич был украшен надписями, арабесками, поэтому их только читали, а не ели. Также было и с кубками: было их четыре, символизировали времена года, были наполнены вином еще с эпохи короля Стефана. Установлен также ряд из 12 горшочков времен короля Сигизмунда, которые символизировали 12 месяцев. Ряд из 52 бочонков, также из серебра символизировал 52 недели, в которых были вина: кипрское, испанское и итальянское. Далее имелось 365 бутылей с венгерским вином, столько, сколько и дней в году. А для придворных слуг предназначалось 8700 четвертей меда, столько же, сколько часов в году».*

Старопольский период - это время открытия страны на Восток. Влияние Востока в понимании восточных славян было очевидным. Более того, большая часть Речи Посполитой - территории, жители которых говорили на западнорусском

Pod ich wpływem także i my dzisiaj pozostajemy – nasze upodobanie do pierogów, blinów, kulebiaków, do najważniejszej dla wielu Polaków wigilijnej potrawy – kutii, z tych właśnie, utraconych dzisiaj ziem, się wywodzą. Te wpływy są jednak oczywiste i tak już dalece wrosły w naszą tradycję kulinarną, że zdają się być wręcz jej jądrem. Prawdziwą nowinką były specjały orientalne, przede wszystkim słodkie smakołyki rodem z Turcji i krain jej podległych. Za sprawą kupców, głównie Ormian ze Lwowa, docierały na polskie stoły kandyzowane owoce, makagigi, chałwa, rachatłukum, cukier i najszlachetniejsze wina, w tym szczególnie lubiana przez Sarmatów, a najbardziej, jak wszyscy pamiętamy, przez rycerstwa wszelkiego prawdziwą ozdobę – pana Onufrego Zagłobę – małmazja, wyrabiana początkowo w okolicach greckiego miasta Malvasia. Ta miłość do słodczy, również w upodobaniach alkoholowych znajdowała wyraz. Wielkim uznaniem szlachty cieszyła się

języku. Значительная часть польских магнатов имела русские корни, поэтому восточные традиции распространялись из их домов благодаря поварихам, нянькам и слугам. Кулинарные предпочтения поляков часто формировались под влиянием вкусов, любимых с детства.

И сегодня мы также остаемся под восточным культурным влиянием. Наши кулинарные предпочтения – вареники, блины, пироги (кулебяки), и конечно же кутья – одно из самых главных блюд многих поляков на Рождество, – были привнесены из территорий, когда-то потерянных Польшей. Тем не менее, эти влияния очевидны, и теперь они – неотъемлемая часть нашей кулинарной традиции, если уже не являются ее основой. Настоящей новинкой были восточные блюда, в основном сладости из Турции и подчиненных ей земель. Благодаря торговцам, в основном армян из Львова, на польских столах появились цукаты, сладкое пирожное, халва, лукум, сахар и сладкие вина, которые особенно любили

Jest to bardzo nietypowa zupa wigilijna, choć bardzo dobrze znana i na kresach dawnej Rzeczypospolitej, ale również i w centralnej Polsce. Tą nietypową zupą jest **POLEWKA MIGDAŁOWA**, inaczej zupa migdałowa. Sporządzanie zupy migdałowej jest rzeczą bardzo prostą.

Это очень необычный рождественский суп, хорошо известен на Кресах бывшей Речи Посполитой, а также в центральной части Польши. Приготовление **МИНДАЛЬНОГО СУПА** не составит вам больших трудностей.

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI  
ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

19

CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:

- ml/мл,eko tłuste / молоко жирное .....1000 ml/мл
- migdały (płatki) / миндаль (хлопья) .....150 g/g

DODATKI /  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- cukier kryształ / сахар-песок .....150 g/g
- cynamon mielony / цинамон молотый .....10 g/g
- rodzynek / изюм .....100 g/g
- ryż sypki / рис рассыпчатый .....250 g/g
- laska wanilii / палочка ванили .....0,5 szt./шт.

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

Polewka migdałowa  
Миндальный крем-суп



wspomniana małmazja, a w ślad za nią słodkie wina węgierskie, sławne tokaje, wśród najzamożniejszych także wina z Madery i Porto. Obok nich považano także słodkie miody pitne, po których dowcip się wyostrzał, a nogi miękły.

Najpopularniejsza książka kucharska tamtej epoki *Compendium ferculorum*, albo zebranie potraw, wydane przez Stanisława Czernieckiego w 1682 r. przynosiła wiedzę o popularnych wówczas przepisach, wśród których znajdujemy wiele dań znanych i popularnych w polskiej kuchni także dzisiaj. Rosoły i barszcze, mięsa pieczone i duszone, ukochane polskie zrazy, pieczoney drób, baby i mazurki oraz tak charakterystyczna dla polskiego obyczaju kulinarnego, wielość potraw z ryb. Przepisy różnią się oczywiście szczegółami od dzisiejszych, przede wszystkim nadmiarem, według naszych gustów, przypraw, a także staropolskim upodobaniem do tłustości. Zasadniczo polski kulinarny kanon był już jednak znany.

Epokę staropolską zakończyły niesławnej pamięci czasy saskie, wstawione niezwykle nawet jak na możliwości ówczesnych Polaków, obżarstwem i pijaństwem. Upowszechniały się w kuchni także produkty nowe – kawa, herbata, nikogo nie dziwiły wówczas dzisiejsze delikatesy, kawior, ostrygi, ślimaki, rzadkie gatunki ryb. Uznanie, zwłaszcza wśród podróżującej do Francji magnaterii, znalazły wina bordoskie i burgundzkie, pojawiać się zaczął także szampan. Generalnie nie był to jednak czas sztuki kulinarnej, a wielkiego upadku wszelkich, w tym i związanych ze stołem, obyczajów. Pozostawione przez księdza Kitowicza opisy uczt i pijackich wyczynów nie pozwalają żywić złudzeń co do stanu ówczesnych elit.

Wiek XIX to czas kiedy kształtują się już ostatecznie nasze dzisiejsze smaki. Powszechne uznanie zaczął zdobywać ziemniak, który oddał od Europy, towarzyszące jej od najdawniejszych czasów, widmo głodowej śmierci. Na stałe w kuchni, także mniej zamożnej, zagościły kawa i herbata. Obok win z Francji popularność zdobył również mocny alkohol – pędzona na potęgę w szlacheckich majątkach i przemocą wciskana chłopom wódka. Ci ostatni rzadziej już umierali

sarmaty. Эта любовь к сладкому выражалась и в предпочтениях при выборе алкогольных напитков. Больше всего, как мы все помним, вино предпочиталось рыцарством всех мастей и персонажем известного польского писателя Генрика Сенкевича Яном Онуфрием Заглобой, особенно вино мальвазия, которое первоначально изготавливалось возле греческого города Монеувасия. Большой популярностью среди польской шляхты имела уже упоминавшаяся мальвазия, а вслед за ней известные венгерские - токайские вина. Самые богатые люди могли себе позволить вина из Мадейры и Порту. Кроме вин также высоко ценились сладкие медовые настойки, после употребления которых анекдот становился бодрее, а ноги мягче.

Самая известная поваренная книга эпохи - «Все про пишу, или сборник рецептов» - была издана Станиславом Чернециком в 1682 г. В ней содержится информация о популярных в то время рецептах, среди которых мы найдем много известных нам блюд, актуальных в польской кухне и сегодня: бульоны и борщи, запеченное и тушеное мясо, любимые польские зrazy, запеченная курица, куличи и мазурки, и что очень характерно для польской кухни - множество рецептов рыбных блюд. Конечно же, рецепты блюд старопольской кухни разнятся от сегодняшних не только деталями, но в первую очередь - с точки зрения наших вкусовых предпочтений, - переизбытком специй, а также обилием жирных блюд. Польский кulinарный канон к тому времени уже был сформирован.

Старопольская эпоха закончилась печально известным саксонским периодом, связанным с обжорством и пьянством, что совсем не было характерно для современных поляков. Получили распространение такие новинки как кофе и чай. В то же время, никого не удивляли продукты, которые сегодня являются деликатесами - икра, устрицы, улитки и редкие виды рыб. Среди путешествовавших во Францию, особенно среди польских магнатов, получили популярность вина - бордо и бургундские. Также появилось шампанское. В целом это время характеризовалось не расцветом кulinарного искусства, а все большим забвением традиций, в том числе связанных со столовой культурой. Описания пиршеств и пьяных подвигов, оставленных священником Китовичем, не позволяют питать иллюзий по поводу манер элит того времени.

# Schab po pułtusku

## Отбивная по-пултусски

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI  
ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

### CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:

• schab wieprzowy / вырезка свиная ..... 400 g/r

### MARYNATA / МАРИНАД:

• cebula / лук ..... 1 szt./шт.  
• czosnek / чеснок ..... 2 ząbki/зубок  
• kminek / тмин ..... 2 g/r  
• majeranek / майоран ..... 5 g/r  
• sól / соль ..... 20 g/r  
• pieprz naturalny / перец натуральный ..... 2 g/r  
• olej roślinny / растительное масло ..... 20 ml/ml

### FARSZ / ФАРШ:

• chrzan konserwowy / хрен, консервированный ..... 45 g/r  
• jajko kurze / яйцо куриное ..... 4 szt./шт.  
• majonez / майонез ..... 45 g/r  
• koper nać / укроп листья ..... 20 g/r

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

**SCHAB PO WARSZAWSKU NA MODŁĘ PUŁTUSKĄ** to jedno z dań najbardziej charakterystycznych dla kuchni warszawskiej. Jest to rodzaj mięsa pieczonego. Zakąska zimna powstaje z pieczonego schabu, z dodatkiem wspaniałego farszu chrzanowo-jajecznego.

Во время пултусского молебна готовили свиную **ОТБИВНУЮ ПО-ВАРШАВСКИ**. Это блюдо - одно из самых характерных блюд варшавской кухни. Это вид жаркого. Холодная закуска готовится из запеченной свинины с добавлением крема из хрена и яйца.



z głodu, częściej za to zapijali się na śmierć. Czas wielkich uczt przeminął. Życie polskie, tradycyjne, ziemiańskie, skupia się w dworach, z których każdy, to mała samowystarczalna społeczność, bazująca gospodarczo na produktach z własnego majątku, uzupełnianych jedynie czynionymi na zewnątrz zakupami. Sposoby przyrządzania potraw różnią się oczywiście ze względu na postępowanie techniczne i ogólne zmiany cywilizacyjne, jednak smak zrazów ze śmietaną, pieczonego sandacza, baby wielkanocnej czy kutii niewiele się już zmienił. Chociaż, zdaniem pamiętnikarzy-smakoszy, z chwilą, gdy zrezygnowano z gotowania na otwartym, podsycanym drewnem ogniu, aby przejść na tzw. piecze angielskie, z żelazną płytą i opalane węglem, smak dawnych potraw zmienił się nieodwracalnie. Wraz z podrózami zaczęły pojawiać się nowinki. Zwłaszcza kuchnia południowej Polski zyskała na kontakcie z ziemiami podległymi

XIX wiek - время формирования вкусов, известных нам сегодня. Широкое признание получил картофель, который выгнал из Европы призрак голодной смерти, сопровождавший ее с древнейших времен. На кухне даже менее богатых людей кофе и чай стали привычным явлением. Кроме французских вин стал популярен крепкий алкоголь, особенно водка, которая в больших количествах появилась на столах дворянских усадеб и у крестьян. Последние чаще стали напиваться до смерти и уже значительно реже умирали от голода. Время больших пиршеств прошло. Традиционная жизнь польских землевладельцев проходила в усадьбах, каждая из которых являлась небольшим самостоятельным хозяйством, базировавшегося на продуктах собственного производства, также пополнявшегося покупками за его пределами. Способы приготовления блюд претерпели изменения, прежде всего, по причине развития технического прогресса и в результате имевших место цивилизационных изменений. Тем не менее, вкус зраз со сметаной, запеченного

Habsburgom. Zamożniejsi mieszkańcy Galicji często bywali w Wenecji, nad Adriatykiem, czy choćby w Wiedniu, skąd przywozili potrawy zadomowione już dzisiaj na dobre w polskiej kuchni, jak wiedeński właśnie sznycel, czy węgierski gulasz. Wtedy i tam właśnie, trafiły na polskie stoły, odkrywane dzisiaj ponownie, parmezan i makaron.

судака, пасхальной бабы и кутыи мало изменился. Однако воспоминания гурманов того времени свидетельствуют о том, что при изменении способа приготовления пищи - от использования открытого огня, разжигавшегося древесиной, в пользу английских печей с железными пластинами, топившихся углем, вкус традиционных блюд изменился необратимо. Новшества в кухне начали появляться в результате поездок. В частности, кухня южных регионов Польши приобрела их

## SKŁADNIKI NA 5 PORCJI ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

### CZĘŚĆ GŁÓWNA / ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ:

• sandacz / судак ..... 750 g/g

### DODATKI / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

• masło / масло ..... 300 g  
• cytryna / лимон ..... 100 g  
• jaja wiejskie / яйцо деревенское ..... 3 szt./шт.  
• marchew / морковь ..... 400 g  
• pietruszka / петрушка ..... 300 g  
• por / лук-порей ..... 300 g  
• wino białe / белое вино ..... 150 ml/мл

### PRZYPRAWY / ПРИПРАВЫ:

• olej roślinny / растительное масло ..... 100 ml/мл.  
• pieprz naturalny / перец натуральный ..... 2 g  
• sól / соль ..... 10 g  
• natka pietruszki / зелень петрушки ..... 50 g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.



## Sandacz po polsku Судак по-польски

Od wieków w polskiej kuchni sporządzano rybę na różne sposoby. **SANDACZ PO POLSKU** jest przedstawicielem dużej grupy dań z ryb, serwowanych nie tylko w Polsce, ale w całej Europie. W czasach I Rzeczypospolitej, cała Europa, łącznie z kuchnią francuską przyjął go do swego menu właśnie nazywając a'la polognese.

Na протяжении многих веков в польской кухне эту рыбу готовили различными способами. **СУДАК ПО-ПОЛЬСКИ** – блюдо из большой группы рыбных блюд, известных не только в Польше, но во всей Европе. Во времена I Речи Посполитой вся европейская, в том числе французская кухни добавили это блюдо к своему меню, при этом дав ему название - a'la polognese.

W dworach jadano nadal obficie i niejednostajnie. O kuchnię dbano, pojawiło się wiele książek kucharskich, poradników dla pań domów, dobrzy kucharze byli wysoko cenieni i niejednokrotnie podkupywani. W jadtospisach na stałe zagościły jarzyny, nie tylko pod postacią bigosu i kiszonych ogórków, nadal wystrzegano

w rezultacie kontakta z podległymi Gabsburgom ziemi. Состоятельные жители Галиции часто бывали в Венеции, на Адриатическом море, или в Вене, откуда привозили блюда, которые сегодня являются неотъемлемой частью польской кухни: венский шницель или венгерский гуляш. Именно в Галиции в то время на польские столы попали

się jednak jedzenia surówek. Lasy w dalszym ciągu dostarczały zwierzyny – stąd tak wiele w naszej kuchni potraw z dziczyzny.

Wiek XX, obok licznych klęsk i upadku starego świata, dokonał także ogromnego spustoszenia w kuchni. Lata zachwytu nad technicznym postępowaniem, nowe metody produkcji żywności, masowość i mechanizacja hodowli, a przede wszystkim uprzemysłowienie produkcji gotowego pożywienia, zniszczyły tradycyjne podejście do kuchni. Zmiana roli kobiety w rodzinie, wymogi rynku pracy, nowy model życia, znacznie ograniczyły czas, jaki poświęca się dzisiaj na przygotowanie i spożywanie posiłków.

пармезан и макароны, которые являются популярными блюдами современной кухни.

В польских усадьбах по-прежнему питались обильно и неравномерно. О кухне появилось множество поваренных книг и руководств для домохозяек. Хороших поваров высоко ценили и поэтому достаточно часто перекупали. Неотъемлемым элементом меню стали овощи, не только в виде квашеной капусты в бигосе и маринованных огурчиков. Однако, овощные салаты еще не вошли в употребление. По-прежнему пользовались популярностью мясо – дичь, которая добывалась в лесах. Поэтому так много в польской кухне блюд из дичи.



### SKŁADNIKI NA 5 PORCJI ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

#### FARSZ / ФАРШ:

- kapusta kiszona / капуста квашеная ..... 450 g/g
- grzyby suszone różne / грибы сушеные разные ... 18 g/g
- jajo kurze / яйцо куриное ..... 1 szt./шт.
- cebula / лук ..... 68 g/g
- olej rzepakowy/lniany ..... 23
- / масло рапсовое/льняное ..... 45 ml/мл
- kminek / тмин ..... 5 g/g
- sól / соль ..... 9 g/g
- pieprz naturalny / перец натуральный ..... 9 g/g

#### CIASTO / MASSA:

- mąka pszenna / мука пшеничная ..... 620 g/g
- jajo kurze / яйцо куриное ..... 1 szt./шт.
- śmietana 18% / сметана 18% ..... 80 ml/мл
- sól / соль ..... 1 g/g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

## Pierogi z kapustą i grzybami Вареники с капустой и грибами

Potrawa typowo wigilijna, można powiedzieć, że nie obejdzie się bez niej żaden wigilijny polski stół. Tradycja przygotowywania **PIEROGÓW** jest bardzo długa. Sporządzano je w domach szlacheckich, ziemiańskich, ale i domach chłopskich.

Типичное блюдо на Сочельник, без которого ни один польский стол не может обойтись в канун Рождества. Традиция приготовления **ВАРЕНИКОВ** очень старинная. Их готовили в домах знати, дворянства, а также и в крестьянских домах.



Tania „śmieciová” żywność zaczęła wypierać droższe, wartościowe produkty. Z lekceważeniem zaczęto także traktować wielowiekowe tradycje kulinarne. Z czasem nadeszło jednak opamiętanie. Narodził się ruch, który stawia sobie za cel przywrócenie tego, co w dawnej kuchni cenne i swoiste. Wielkim zainteresowaniem zaczęto otaczać kuchnie regionalne, tradycyjne produkty i receptury. Trend wyraźnie uległ odmianie, o czym świadczą dziesiątki telewizyjnych programów kulinarnych, książek kucharskich i poświęconych gotowaniu czasopism. Pojawiły się też restauracje, wyspecjalizowane w wydobywaniu i przywracaniu dawnych smaków, z szacunkiem traktujące dorobek pokoleń domowych gospodyń.

## Takim podejściem do tradycyjnej **polskiej sztuki kulinarnej** zasłynęła kuchnia Zamku w Pułtusku.

24

Twórcy pułtuskiego Domu Polonii, za punkt honoru przyjęli ugoszczenie odwiedzających kraj Polonusów prawdziwym polskim smakiem, smakiem wypracowanym przez tysiącletnie dzieje polskiej kuchni, bogatej wpływami wszystkich nacji zamieszkujących dawną Rzeczpospolitą i licznych ludów sąsiednich. Częstką swego kulinarnego skarbczyka, zamkowi kucharze zgodzili się podzielić z partnerami, gośćmi i przyjaciółmi Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”.

XX век, в дополнение к ряду стихийных бедствий и крушению старого миропорядка, привнес огромный хаос в кухню. Технический прогресс, новые методы производства продуктов питания, массовый масштаб и механизация сельского хозяйства, и, прежде всего, индустриализация в сфере производства готовых продуктов, - все это привело к утрате кулинарных традиций. Изменение роли женщины в семье, требования рынка труда и новая модель жизни значительно сократило время, посвящаемое сегодня для приготовления и приема пищи. Дешевая и низкосортная продукция животноводства начала вытеснять более дорогие и питательные продукты. Люди с пренебрежением стали относиться к вековому кулинарному опыту. Однако, со временем пришло возрождение традиций. Появилось движение, целью которого является восстановление того, что имело в традиционной кухне ценность и особенность. Большой интерес стал проявляться начал к польским региональным кухням, традиционным продуктам и рецептуре. Четко изменился тренд, о чем свидетельствуют многочисленные кулинарные программы на телевидении, поваренные книги и журналы, посвященные приготовлению пищи. Также появились рестораны, специализирующиеся на поиске и восстановлении вкусов традиционной кухни, с почтением относящихся к достижениям многих поколений домохозяек.

## Именно таким подходом к традиционной **польской кухне и кулинарному искусству** знаменит замок в Пултуске.

Учредители Дома Полонии в г. Пултуске с гордостью принялись угощать представителей Полонии, посещающих родную страну настоящей польской кухней: ее настоящим вкусом, выработанным тысячелетней польской традицией, богатым влиянием многочисленных народов, населявших Речь Посполитую, а также влияние многих соседних народов. Частью своего кулинарного искусства шеф-повара замка согласились поделиться с партнерами, гостями и друзьями Ассоциации «Вспулнота Польска».



1



2



3



4



5



6



7



8



9

- 1 BEFSZTYK TATARSKI / Бифштек по-татарски 2 ŻUREK / Журек 3 PÓŁGĄSEK PO POLSKU / Гусь по-польски 4 CHŁODNIK PO LITEWSKU / Литовский холодный борщ или «Холодник» 5 KARP PO POLSKU W SZARYM SOSIE / Карп по - польски в сером соусе 6 SANDACZ FASZEROWANY PO POLSKU / Судак фаршированный по – польски 7 GRUZKA PO KARMELECKU / Груша в сиропе по - кармелицки 8 KACZKA PO HETMAŃSKU / Утка по-гетмански 9 POŁĘDWICZKI Z KUCHNI BISKUPIEJ / Филе из епископской кухни 10 PASCHA / Пасха 11 KUTIA / Кутья 12 POLEWKA MIGDAŁOWA / Миндальный крем-суп 13 SCHAB PO PUŁTUSKU / Отбивная по-пултусски 14 SANDACZ PO POLSKU / Судак по-польски 15 PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI / Вареники с капустой и грибами

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie.  
Способ приготовления и пропорции ингредиентов к блюду представлены в видеофильме.

 STOWARZYSZENIE  
„WSPÓLNOTA POLSKA”

ISBN 978-83-64206-17-7



10



11



12



13



14



15