



ANDRZEJ GRZESZCZUK

KUCHNIA
POLSKA

TRADYCYJNE POTRAWY

COZINHA POLONESA

PRATOS TRADICIONAIS



**KUCHNIA
POLSKA**

TRADYCYJNE POTRAWY

COZINHA POLONESA

PRATOS TRADICIONAIS





Andrzej Grzeszczuk

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

© Stowarzyszenie „Wspólnota Polska”

Warszawa 2013

Wydawca: Stowarzyszenie „Wspólnota Polska”
Projekt graficzny i layout: Małgorzata Hernik
Okładka: „Uczta u Wierzyńka” – obraz Bronisława Abramowicza



Rzeczpospolita Polska
Ministerstwo
Spraw Zagranicznych



STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”

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 978-83-64206-03-0

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 pultuskich

Admissão

Numa época em que a televisão não tem ainda reduzido a vida familiar, a uma simples questão de qual peça de mobiliário em casa é a mais importante, a resposta só podia ser uma - a mesa. Aqui era passada a maior parte do tempo dedicado ao descanso, se reuniam gerações, estudavam-se a história da família, comportamentos atuais, em casas mais ricas, mais jovens adquiriam à mesa os fundamentos da educação. Acima de tudo, a mesa era um lugar onde as refeições eram comidas. Não sozinho, de pé, com pressa antes do trabalho ou da escola. À mesa estava sentado a família, a menor comunidade, a cada dia renovada por uma refeição compartilhada. Nas últimas décadas, parecia que esta realidade desaparecia irrevogavelmente. Felizmente, contudo, houve um tempo de reacção inversa. O retorno total ao passado não é mais possível, mas os valores desta parte da cultura tradicional associado com a mesa, com a cozinha, foram reconhecidos e apreciados.

Tradições culinárias e costumes são um dos elementos da cultura - da herança que nos foi transmitida pelas gerações passadas. Cultivando esta pequena civilização de cozinha, podemos manter a comunicação com toda a herança, isso pode ser uma das muitas chaves para permitir o acesso aos tesouros mais preciosos da cultura polonesa. A sopa fria „chłodziec litewski” e o bigos são uma trilha que leva diretamente a „Pan Tadeusz”, a obra sobre a qual se construiu o mito de familiaridade polonesa.

A associação “Comunidade Polonesa” orgulha-se do fato de que a Casa da Comunidade Polonesa em Pultusk, o antigo castelo dos bispos de Płock, trata com reverência esta parte de nossa cultura e a apresenta a seus convidados – amadores da Polónia e poloneses de todo o mundo. Graças a cortesia dos chefes do castelo, podemos apresentar-lhe um parte de especialidades de

specjałów, tych które nawiązują do najlepszych źródeł polskiej tradycyjnej kuchni – kuchni szlacheckich dworów, myśliwskich chat, kuchni nasych 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 pułtуска prezentuje jeden z wielu wariantów tej niezwyklej 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.

Pułtusk, aqueles que se referem às melhores fontes da cozinha tradicional polonesa - a cozinha de mansões nobres, cabanas de caça, a cozinha de nossas avós e mães.

Particularmente notáveis são os pratos tradicionais associados com a ceia mais importante para os poloneses – da véspera de Natal. Se tivermos de escolher um momento do ano que une ao longo do tempo as gerações atuais e passadas em uma grande comunidade, será esta noite. O orgulho de cozinha polonesa é o peixe. A popularidade da carpa criada para esta oportunidade em inúmeras fazendas inibiu a memória do lúcio-perca reinando uma vez na mesa de Natal. Os chefes do castelo lembram seu gosto em uma realização verdadeiramente magistral. A kutia, até recentemente conhecida apenas em famílias associadas com regiões de leste, é hoje graças revistas culinárias e meios de comunicação um dos pratos mais populares de Natal, cada vez mais apreciado também em casas que faltam raízes „orientais”. A cozinha de Pułtusk apresenta uma das muitas variantes deste pratos incomum, feito uma vez para „antepassados” - membros da família já mortos, e que nesta uma noite do ano foram convidados à mesa.

Isso são apenas alguns exemplos - você vai descobrir por si mesmo outros tesouros da cozinha do castelo, associados com Páscoa, com uma festa polonesa velha, fazendo um esforço salutar para realizar estas receitas. E o que é mais interessante, nas páginas de nosso livro só anunciamos pratos cujo método de preparação, a receita exata podem ser encontrados na forma de vídeo no CD fornecido.

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

Algumas palavras sobre as raízes da **cozinha polonesa.**

Nos tempos modernos, a cozinha recebe uma atenção especial e a consideração por parte de médicos, nutricionistas, especialistas da cultura e historiadores, celebridades da mídia e comedores comuns, não só de pão. Uma posição especial é ocupada por uma nova espécie de gourmet. É alguém que não só tem um sentido do gosto particularmente sensível e refinado e a habilidade para compor pratos, mas também manifesta um interesse pela região onde o prato nasceu, pela história e pelos costumes de seu povo, pelo modo de cultivo e pecuária, pela história, arquitetura e arte locais, tradicionais. Em resumo, é um homem curioso da cultura, mesmo especialista, para quem a chave para abrir novos espaços de exploração é a cozinha. Os antropólogos dizem que na cozinha, como em um cadinho de fusão alquímica, fundem-se em um ser único caracteres nacionais, o passado e o presente de povos com todas suas realizações culturais e civilizacionais.

Olhando desta forma para a cozinha polonesa, a tradicional e a moderna, vamos encontrar nela muitas pistas que poderiam ser o início de uma fascinante viagem através do tempo e do espaço, levando para o passado colorido dos povos que habitavam os espaços entre o Oder e o Dnieper, Berezina e Daugava, entre o Mar Báltico, o Mar Adriático e o Mar Negro.

Começando esta história com os hábitos culinários dos poloneses ou melhor dos Sarmatas, pois então, naturalmente, é possível olhar para todo o legado da Primeira República, vamos voltar aos primórdios do povo lendário derivado de Lech e de sua primeira dinastia, com o famoso festa de Piast por ocasião do primeiro corte de cabelo. Quando dois viajantes desconhecidos bateram na porta da cabana do pobre lavrador

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI
INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:
• polędwica wołowa / file mignon 600 g

DODATKI / ACESSÓRIOS:
• cebula / cebola 100 g
• ogórek konserwowy / pepino de conserva 100 g
• pieczarka marynowana / cogumelos marinados 100 g
• łosoś wędzony / salmão fumado 150 g
• jajka wiejskie / ovos rurais 5 szt.
• cytryna (cząstka) / limão (partículas) 15 g

PRZYPRAWY / ESPECIARIAS:
• musztarda / mostarda 12 g
• olej roślinny / óleo vegetal 42 ml
• papryka mielona / pimenta 2 g
• pieprz naturalny / pimenta natural 2 g
• sól / sal 12 g
• magi (przyprawa do zup) / tempero para sopas 6 ml

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

Befszyk tatarski Steak tartare



BEF SZTYK TAT ARSKI 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.

O STEAK TARTARE é um prato muito apreciado, especialmente pela parte masculina da mesa polonesa, mas também tem muitos fãs entre as mulheres. O prato tem suas raízes na história do povo tártaro, e de lá chegou à cozinha polonesa, onde foi aspergido com nossas adições.

Piast 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.

Piast e sua esposa Rzepka, e nesse dia o primeiro corte de cabelo de seu filho Siemowit era celebrado, Piast ofereceu-lhes cerveja e leite preparado especialmente para esta festa. Todos nos lembramos que essas pessoas eram os anjos de Deus, que, expulsos da corte do príncipe Popiel, chegaram a um hospedeiro simples mas ainda livre. O mau Popiel foi comido por ratos e Siemowit, de acordo com a profecia das pessoas extraordinárias, tinha um grande futuro, e seus descendentes governaram na Polônia durante séculos. O primeiro cronista polonês que mencionou esta lenda - Gall Anônimo - também disse que as terras polonesas eram preenchidas com dons de florestas, campos e prados, e rios estavam cheios de peixes.

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 drużyny. 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.

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

- bulion esencjonalny / caldo essencial 1000 ml
- zakwas na żur / levedura de centeio 900 ml

DODATKI / ACESSÓRIOS:

- cebula / cebola 45 g
- boczek wędzony / bacon defumado 100 g
- kiełbasa wiejska / salsicha rural 100 g
- baleron / presunto 100 g
- śmietana 30% / nata 30% 180 ml
- mąka żytnia / farinha de centeio 150 g

PRZYPRAWY / ESPECIARIAS:

- czosnek / alho 10 g
- olej roślinny / óleo vegetal 20 ml
- kwasek cytrynowy / ácido cítrico 2 g
- pieprz naturalny / pimenta natural 2 g
- sól / sal 10 g
- majeranek / manjerona 2 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w łączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

Pouco mais sabemos sobre a comida desses tempos. A base era constituída por cereais - centeio, trigo e cevada - comidos como sêmolas e por bolinhos feitos de farinha preparada em moinho, bem como por leguminosas - ervilhas e favas. Os legumes eram principalmente: nabo - daí o nome da primeira mulher polonesa conhecida, beterraba, cenoura, cebola, alho, couve, pepinos. Como adições serviam leite e produtos lácteos, manteiga e queijo cottage. A carne provavelmente não visitava frequentemente as mesas dos camponeses, mas era uma parte importante dos pratos do príncipe e de sua equipe. Esta maneira de comer, rica em carne, proveniente da criação e da caça, era característica dessa elite. Não havia métodos conhecidos para o armazenamento a longo prazo de carne, então o príncipe e sua corte viajava constantemente em todo o país, comendo produtos de fazendas e jardins. A bebida dos habitantes de terras polonesas eram: hidromel e cerveja, suco de bétula e talvez kvass. Aproximadamente em torno do século X, apareceu um novo tipo de forno de cozimento, o que permitiu fazer pão com massa lêveda, que lentamente começou a substituir os bolinhos existentes.

Żurek / Zurek

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.

Uma das maiores sopas polonesas na cozinha - **ZUREK**. O zurek é diferente do zur porque não é feito só com levedura de centeio e água fervida, mas também com caldo.



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...

Outra festa, desta vez verdadeiramente real em nossa história antiga, aconteceu em tempos históricos, ou seja, em 1000, durante o Congresso de Gniezno, quando Boleslaw o Cruel, nessa época ainda o príncipe, acolhia o imperador Otto III. Não sabemos nada sobre os alimentos consumidos pelo hospedeiro e o convidado mais dignos mas a cronista observou, no entanto, que a hospitalidade polonesa famosa e por vezes ruinosa apareceu com todo o poder. O príncipe que ordenou a troca diária de pratos de prata e de ouro, no final ofereceu estes pratos ao imperador. Então, isso foi o início...

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI
INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

- pierś gęsi (bez kości) / peito de ganso (sem osso) ... 600 g

DODATKI / ACESSÓRIOS:

- cebula / cebola 250 g
- jabłko / maça 500 g
- czosnek / alho 30 g
- cytryna / limão 50 g
- wino białe / vinho branco 100 ml

PRZYPRAWY / ESPECIARIAS:

- olej roślinny / óleo vegetal 150 ml
- pieprz naturalny / pimenta natural 2 g
- sól / sal 10 g
- majeranek / manjerona 50 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.



Półgąsek po polsku
Półgąsek polonês

PÓLGĄSEK 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 pieczone.

O PÓLGĄSEK POLONÊS é um dos pratos favoritos da cozinha nobreza polonesa. O prato foi servido de várias maneiras: **półgąsek fumado** como um petisco frio para o pequeno almoço e para o jantar como um assado.

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

Não sabemos muito sobre pratos consumidos durante a Idade Média. Eram simples – a comida requintada, a composição de sabores – isso foi o conceito desconhecido nessa época. Os

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI
INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

- botwina gotowana / betterabas jovens cozidas 320 g
- kefir / kefir 400 ml
- maślanka / leiteího 800 ml
- ogórki świeże / pepinos frescos 120 g
- rzodkiewka / rabanetes 40 g

DODATKI / ACESSÓRIOS:

- śmietana 30% / creme 30% 80 ml
- jajko kurze / ovos 2 szt.
- musztarda / mostarda 20 g
- koperek nać / folhas de ervo 15 g
- szczypiorek / cebolinha 15 g

PRZYPRAWY / ESPECIARIAS:

- sól / sal 2 g
- pieprz / pimenta 2 g
- cukier / açúcar 3 g
- cytryna / limão ½ szt.

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

Chłodnik po Litewsku Sopa fria lituana



CHŁODNIK zwany chłodźcem jest wspianiałym 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.

A SOPA FRIA LITUANA chamada de chłodziec é um maravilhoso exemplo da combinação de cozinha polonesa e lituana da época da União. A sopa fria é uma sopa típica, arrefecida, refrigerada. Seu principal ingrediente são beterrabas frescas, jovens, sem folhas, cortadas, picadas finamente, em seguida, cozidas com um pouco de sal e arrefecidas.

mięsa. Systematycznie biedniejszy 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 bołączką 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

ricos comiam mais carne. Os camponeses cada vez mais pobres comiam pouco carne, com o tempo, a caça foi proibida para eles o que empobreceu ainda mais a dieta camponesa. A carne na mesa tornou-se gradualmente um atributo pertencente a estratos mais elevados da sociedade. O fator que suaviza um pouco essas disparidades eram práticas religiosas. O jejum durava por cerca de 200 dias por ano, nesse tempo, a carne era proibida, durante 50 dias adicionais, não se comiam também produtos lácteos. Daí a preferência por peixes e tantos métodos de sua preparação na cozinha polonesa tradicional.

Um grande problema desse tempo, afligindo as pessoas também muitos séculos mais tarde, era o armazenamento de alimentos. Vale a pena mencionar este assunto porque as práticas usadas

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 rosółu. Wędzono i suszono nie tylko mięso, ale i sery, które przed spożyciem także moczoano 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,

nesse tempo são ainda atuais, e seu impacto sobre as preferências de gosto de poloneses ainda dá a natureza específica à cozinha polonesa. A carne e o peixe eram fumados, secados, salgados. A carne salgada e seca era cozida no inverno por muito tempo para se tornar mais suave e para eliminar o excesso de sal – foi o início do caldo. Não só a carne era fumada ou secada mas também o queijo que antes do consumo era também embebido em água. Legumes – repolho, beterraba, pepino – eram ensilados e produtos preparados desta forma no verão e no outono continuam a formar a base para a preparação de alimentos que são o orgulho da cozinha polonesa - borsch, sopa de repolho, repolho cozido e, claro, bigos, pratos normalmente consumidos no inverno. Naqueles tempos, ainda mais do que hoje, um complemento importante da dieta eram produtos florestais. Frutas vermelhas, nozes e cogumelos são sempre aditivos comuns utilizados na cozinha polonesa. Muitos tópicos interessantes da cultura tradicional referem-se a cogumelos. Segundo crenças populares, venham do além e, portanto, eram particularmente voluntariamente comidos durante as festas associadas com a memória dos antepassados mortos. O traço dessas crenças antigas é o costume comum de comer pratos com cogumelos durante a ceia de Natal.

Também vale a pena mencionar que com a preparação de alimentos está relacionada a frase mais velha registrada em polonês. Encontramo-la no Livro de Henryków, criado na Silésia nos anos 70 do século XIII. Isso é a crônica da abadia cisterciense em Henryków. Esta frase é uma citação inserida no texto em latim pelo cronista e diz o seguinte: "Day ut ia pobrusa a ti poziwai" - "Olha, eu vou moer e você pode descansar" e refere-se ao trabalho em que grão foi moído em farinha.

Foi mencionado que a principal bebida naqueles dias eram a cerveja e o mel, provavelmente o leite, sucos e a água, mas existe uma pista interessante, indicando a presença de videira na Polônia. Os nomes Winiary, Winnica, Winniczka, Winna Góra, Winne, Winogród e outros semelhantes existem em muitos lugares na Polônia. O viajante árabe Al-Idrisi do século XII,

Karp po polsku w szarym sosie

Carpa com molho cinza à la polonaise

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI
INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

• karp żywy / carpa viva.....2.80 kg

MARYNATA / MARINADA:

• cytryna / limão.....1 pc
• sól / sal.....20 g
• pieprz naturalny / pimenta natural.....2 g

WYWAR WARZYWNY / CALDO DE LEGUMES:

• por / alho-porro.....300 g
• cebula netto / cebola netto.....400 g
• marchew netto / cenoura netto.....800 g
• pietruszka netto / salsa netto.....500 g
• seler netto / salsão netto.....600 g
• woda / água.....3000 ml
• liść laurowy / folha de louro.....5 g
• pieprz naturalny / pimenta natural.....5 g
• sól / sal.....100 g

SOS SZARY / MOLHO CINZA:

• wywar warzywny/rybny / caldo de legumes/peixe.....600 ml
• masło / manteiga.....50 g
• migdały / amêndoas.....100 g
• mąka pszenna / farinha de trigo.....50 g
• rodzynki / passas de uva.....100 g
• cytryna / limão.....200 g
• miód naturalny / mel natural.....50 g
• bułka czerstwa / pão francês velho.....25 g
• piernik kg / pão de mel kg.....100 g
• pieprz naturalny / pimenta natural.....5 g
• sól / sal.....20 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

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...

Vamos mostrar como preparar um dos pratos principal da ceia de Natal numa casa polonesa velha - **CARPA COM MOLHO CINZA À LA POLONAISE**, ou você pode dizer em cinza. Podemos começar este prato de duas maneiras. Em primeiro lugar, podemos comprar filetes de carpa já preparadas, mas tradicionalmente, podemos comprar uma carpa inteira e preparar o peixe desde o início...



escrevendo sobre Cracóvia, mencionou vinhedos que cercavam a cidade. O vinho, essencial para a liturgia, era inicialmente trazido pela Igreja a partir do sul. Com o tempo, no período em que o clima nas terras polonesas não era particularmente grave, estabeleciam-se vinhedos também no país, mas o licor obtido não era muito bom. Melhores vinhos eram sempre importados do exterior, embora chegando apenas para as mesas dos mais ricos e na Polônia, até o século XVII não ganharam uma grande popularidade, dando primazia a hidromeles.

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.

Antes de chegarmos aos pratos quentes, na mesa da ceia de Natal ficam pratos frios, entre os quais temos que distinguir o peixe preparado já nas cortes nobres da Primeira República. Sugerimos a preparar **O LÚCIO PERCA RECHEADO À LA POLONAISE**. Não é uma receita fácil de preparar, mas conosco você vão conseguir a prepará-lo.



Sandacz faszerowany po polsku / O lúcio perca recheado à la polonaise

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 najsławniejszą 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 INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZEŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

• sandacz (filet) / lúcio-perca (filé) 800 g

DODATKI / ACESSÓRIOS:

• jaja / ovo 1 szt. / pc
• masło / manteiga 45 g
• mleko / leite 450 ml
• śmietana / creme 140 ml
• bułka pszenna / pão francês de trigo 350 g
• pieprz naturalny / pimenta natural 2 g
• sól / sal 7 g
• żelatyna / gelatina 9 g

WYWAR WARZYWNY / CALDO DE LEGUMES:

• por / alho-porro 300 g
• cebula netto / cebola neto 400 g
• marchew netto / cenoura neto 800 g
• pietruszka netto / salsa neto 500 g
• seler netto / salsão neto 600 g
• woda / água 3000 ml
• liść laurowy / folha de louro 5 g
• pieprz naturalny / pimenta natural 5 g
• sól / sal 100 g
• ziele angielskie / pimenta-da-jamaica 5 g

JEŻELI WYWAR WARZYWNO-RYBNY / PARA O CALDO DE PEIXE E LEGUMES:

• korpusy rybne (pozostałości z filetowania ryby)
/ corpos de peixe (restos de filetagem de peixe) 1,0 kg

DEKORACJA: DECORAÇÃO:

• jaja ugotowane / ovo cozido 1 szt. / pc
• majonez / maionese 25 g
• natka pietruszki / folhas de salsa 3 g
• pomidor / tomate 1 szt. / pc
• por / alho-porro 15 g
• sałata zielona / salada verde 3 g
• galareta do ryb / gelatina para peixes 500 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

Começamos a expedição para a história mais remota da cozinha polonesa pela festa lendária de Piast, a partir do qual, por assim dizer, começou a história da Polónia. Encerrando a viagem culinária através da Idade Média, vamos parar em Cracóvia, onde teve lugar a mais famosa festa polonesa - festa de Wierzynek, comerciante e vereador de Cracóvia, que acolheu de uma maneira verdadeiramente real, pode-se dizer

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 pił:

(...) 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

com a hospitalidade polonesa tradicional, os governantes que em 1364 chegaram à cidade de Krak para o casamento do imperador Carlos de Luxemburgo e Elizabeth, neta do rei polonês Casimir o Grande. O maior cronista polonês, Jan Długosz, descreveu assim este evento, embora não estivesse na festa e não bebesse mel e vinho com os reis:

(...) convidou a um banquete em sua casa cinco reis, e todos os príncipes, senhores e convidados. Quando recebeu a permissão dos monarcas para distribuir os lugares dos reis a seu exclusivo critério, o primeiro e mais importante lugar ofereceu ao rei polonês Casimir, o segundo ao rei do romano e ao rei checo Carlos, o terceiro ao rei da Hungria, o quarto ao rei de Chipre, e o último ao rei da Dinamarca, tendo em conta que perante nenhum

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

- gruszka / pêra em calda 600 g
- lody waniliowe / gelado de chocolate 200 g
- lody czekoladowe / gelado de baunilha 200 g
- polewa czekoladowa / cobertura de chocolate 50 g
- orzechy włoskie /uskane / nozes sem casca 50 g
- bita śmietana z cukrem / chantilly com açúcar 250 g

GRUSZKA W SYROPIE: PÊRA EM CALDA:

- gruszka / pêra 1300 g
- cukier biały / açúcar branco 500 g
- goździki / cravos 3 g
- ocet winny / vinagre 250 ml
- imbir / gengibre 30 g
- woda / água 1000 ml

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

Gruszka po karmelicku Pêra à la carmelita

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

Gostaríamos de demonstrar-lhe uma sobremesa muito fácil de preparar, desde que temos todos os ingredientes. Esta sobremesa é uma **PÊRA À LA CARMELITA**. Além de peras em calda, vamos precisar de: nozes, molho de chocolate ou líquido de chocolate, flocos de amêndoa, chantilly ...



dobrodziejstwa, którymi zaszczylił i wzbogacił, obcego przybysza. Przyjął ich wyszukany 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 wyszydane na potęgę. Dzięki pokoleniom uczniów przyswajających twórczość Mikołaja Reja do dzisiaj pamiętamy o urokach swojszczyzny, które z lubością rozślawiał poeta:

*Żaż nie rozkoszny ptaszek domowe kurczątka,
Prosiątko i jagniątko, kozielek, cielątko.
Ażaż ptaszek, zajączek i żwirzątka 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 ziemiaństwa pęczniały.

dos reis não é obrigado a honra maior do que perante seu senhor, o rei polonês Casimir, por imensos benefícios que tinha oferecido ao estranho. Serviu-lhes pratos sofisticados, além disso, durante a festa ofereceu-lhes presentes maravilhosos. Mas o dom que ofereceu na presença de todos os reis ao rei polonês Casimir estava aparentemente tão maravilhoso que ultrapassava o montante de 100.000 florins e despertava em muitas pessoas, não só admiração, mas também surpresa.

Os séculos XVI - XVIII são primariamente uma continuação da época anterior, é sempre a cozinha tradicional baseada em produtos tradicionais, disponíveis no país, pratos simples, na versão mais rica focados principalmente em abundância. O homem rico come muito para ser saudável, é saudável porque come muito. Assim, pelo menos proclamava a sabedoria tradicional. O nobre polonês está ligado à tradição, a familiaridade é um valor especial em sua perspectiva, e os complexos subsequentes em relação a modas estrangeiras e o sentimento de inferioridade da cultura polonesa, característica de seus governantes, eram para os sármatas dessa época uma monstruosidade inimaginável.

Muitos colonistas nobres do século de ouro XVI glorificam a mesa polonesa tradicional, opondo-se a moda estrangeira, ridicularizada e escarnecida. Graças à gerações de estudantes assimilando o trabalho de Mikołaj Rej, hoje nos lembramos de encantos da familiaridade celebrada com prazer:

*Não é delicioso um pássaro,
um pintinho doméstico,
Um porquinho e um cordeirinho,
uma cabra, um bezerro?
Ou um passarinho, um coelho e outros animais?
Não há grandes novidades no mundo.
A variedade de peixes, a abundância de ervas,
O que pode ser obtido sem grande dificuldade.*

No entanto, não é verdade que os hábitos da cozinha polonesa não mudavam. A abertura da Europa ao mundo que aconteceu na época das grandes descobertas geográficas fez mais disponíveis as raízes ultramarinas, como eram chamadas na época as especiarias exóticas, que eram extremamente raras antes, mas muito

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

O **PATO À LA HETMAN** é uma receita da antiga cozinha nobre polonesa. A carne é servida com um toque de doçura com repolho roxo com passas, mas também com maçã assada ou frita com manjerona.



SKŁADNIKI NA 5 PORCJI INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

• kaczka mrożona / pato congelado 3,5 kg

MARYNATA / MARINADA:

• jabłko / maçãs 2 szt. / pc
• czosnek / alho 50 g
• woda / água 480 ml
• majeranek / manjerona 50 g
• sól / sal 100 g
• pieprz naturalny / pimenta natural 2 g
• olej / óleo 120 ml

DODATKI / ADIÇÕES:

• jabłko / maçã 600 g
• majeranek / manjerona 15 g
• kapusta modra / repolho roxo 750 g
• ziemniaki po polsku / batatas à la polonaise 750 g
• śliwka w occie / ameixa em vinagre 100 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

Kaczka po hetmańsku Pato à la hetman

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

desejadas e tinham preços enormes. Ainda eram caras, mas um pouco menos, mas temos de lembrar que o grão polonês e outros produtos de nossa economia vendiam-se muito bem, e a alta demanda fez que os tesouros de proprietários de terras eram cada vez mais grandes.

Então a pimenta e o açafrão, o gengibre e o cravo, também a cana-de-açúcar, tornaram-se sucessos reais da cozinha dos Sármatas. Eles têm sido usados frequentemente em quantidades excessivas de acordo com nosso gosto - pratos muito picantes e aromáticos, azedos e doces eram muito apreciados, devido a esta característica, a cozinha polonesa não era comestível para os estrangeiros. Era por exemplo criticada pelos franceses, que chegaram para a Polónia juntamente com a rainha Ludwika Maria, esposa de Vladislau IV, e após sua morte, de João II Casimiro. Não sem importância foi o fato de que

Pokazujemy jak należy przygotowywać **POŁĘDWICZKI FLAMBIROWANE Z KUCHNI BISKUPIEJ**.

Flambrowane w specjalnym alkoholu – w krupniku, którego głównym składnikiem jest miód.

Apresentamos como cozinhar **FILÉS DE PORCO FLAMBADOS DA COZINHA DE BISPOS**. Os filés são flambados em um álcool especial - krupnik, cujo ingrediente principal é o mel.



Polędwiczki z kuchni biskupiej Filés de porco da cozinha de bispos

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 ziemie będą go karmić sianem, skoro w lecie musiał kontentować się trawą (sałatą). Nie wszyscy jednak mieli za sobą równie traumatyczne przeżycia, dzięki czemu, gdzieś 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

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

• polędwiczki wieprzowe / filés de porco 900 g

MARYNATA / MARINADA:

• musztarda / mostarda 50 g
• miód naturalny / mel natural 50 g
• estragon / estragão 10 g
• sól / sal 5 g
• pieprz naturalny / pimenta natural 5 g
• olej roślinny / óleo vegetal 125 ml
• krupnik – likier / krupnik – licor 25 ml

DODATKI / ADIÇÕES:

• masło / manteiga 300 g
• cebula / cebola 250 g
• kurki (grzyby) / cantarelas (cogumelos) 300 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

a carne armazenada em condições primitivas tinha o „sabor” excepcionalmente forte, natural, que só poderia ser vencido por especiarias muito generosamente usadas. Os gostos poloneses eram também influenciados pela cozinha italiana, muito popular hoje. Lembramo-nos todos da rainha Bona, que na corte real em Cracóvia introduziu muitas inovações, mas também tivemos de notar o número de poloneses relativamente grande que viajavam para a Itália. Apesar do ceticismo, com o tempo aceitavam pelo menos uma parte das ideias e depois de voltar, introduziam novos tópicos à tradição culinária polonesa. Os autores subsequentes repetem uma anedota sobre um nobre polonês que tinha voltado de sua viagem para a Itália muito antes do prazo anunciado, com medo de que no inverno tinha que comer feno se no verão, tinha de se contentar com erva (alface). Mas nem todos tinham experiências igualmente traumáticas, então pelo menos em alguns lugares, nobres pratos um pouco mais leves começaram a aparecer nas mesas.

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:

„Stalo cztery przeogromnych dzików, to jest ile części roku; każdy dzik miał w sobie wieprzowinę, alias szynki, kielbasy, prosiątka. Kuchmistrz najcudowniejszą pokazał sztukę w upieczeniu całkowitym tych odyrćów. Stalo tandem dwanaście jeleni, także całkowicie upieczonych, ze złocistymi rogami, ale do admirowania, 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:

As novidades eram introduzidas pela primeira vez por grandes senhores, bispos e pessoas associadas com a corte real. Eles viajavam freqüentemente, podiam importar alimentos de luxo, chefes estrangeiros, finalmente eram obrigados, em virtude da posição, a organizar festas para massas de nobreza, caras e às vezes ruinosas. A democracia da nobreza, cuja expressão eram conselhos locais, oferecia várias ocasiões e até mesmo a necessidade da luta pela popularidade, e poucas coisas tinham um reconhecimento tão grande entre os senhores irmãos como uma mesa abundante. As informações sobre os recursos financeiros poderosos da nobreza fornece a descrição da mesa de Páscoa do príncipe Sapieha, na época do rei Vladislau IV:

“Havia quatro javalis enormes, como o número de estações do ano, cada javali tinha um porco dentro, também conhecido como presunto, salsicha, porquinho. O chefe mostrou a arte mais maravilhosa no cozimento destes javalis completos. Havia um grupo de doze veados, também inteiramente cozidos, com chifres de ouro, mas para admirar, recheados com uma variedade de carne de caça:

17

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.

A mais famosa sobremesa de Páscoa na Polónia é a **PASCHA**. Obviamente esta é uma sobremesa bastante difícil a preparar mas muito saborosa. Algo entre o bolo de queijo e o sorvete, porque serviu em um estado congelado.

Pascha

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI
INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:
• ser biały półtłusty / requeijão semi gordo 400g

DODATKI / ADIÇÕES:

- jajka (żółtka) / ovos (gemas) 3 szt. / pc
- masło / manteiga 250g
- cukier puder / açúcar de confeiteiro 120g
- śmietanka słodka / nata doce 250 ml
- rodzynki królewskie / passas reais 100g
- owoce kandyzowane / frutas cristalizadas 50g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.



SKŁADNIKI NA 5 PORCJI INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

- pszenica (ziarno) / trigo (em grão) 300 g
- masa makowa / sementes de papoila 300 g
- migdały (płatki) / amêndoas (flocos) 100 g
- rodzynki / passas de uva 50 g
- miód naturalny / mel natural 100 g
- cukier kryształ / açúcar granulado 100 g
- orzechy włoskie luskane / nozes sem casca 100 g
- skórka pomarańczowa / casca de laranja 50 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

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

Na mesa da ceia de Natal não pode ficar sem a **KUTIA**. Isso é um prato da ceia de Natal muito popular na zona de fronteira que é constituído pelos seguintes ingredientes: trigo cozido, papoula em chão, passas, mel, raspas de laranja, amêndoas, nozes ...



Kutia



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 baryłek 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 wpływ oczywisty – znaczna część Rzeczypospolitej Obojga Narodów to ziemia, 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.

lebres, galinhas-bravas, abetardas, lagópodes. Esses veados eram a expressão de doze meses. Eram cercados de bolos grandes, equivalentes ao número de semanas do ano, isto é cinquenta e dois, tortas maravilhosas, masurcas, bolinhos de Samogícia e todo com nozes e frutas secas. Por trás havia 365 babkas, o número igual a dias no ano. Cada era adorada de inscrições, floreios, que muitas pessoas somente leiam e não comiam. Quanto a bebidas, havia quatro copos, como quatro estações, cheios de vinho, mesmo a partir do rei Estêvão. Um grupo de 12 regadores depois do rei Sigismundo, como 12 meses. Um grupo de 52 barris de prata como 52 semanas que comportavam vinho de Chipre, espanhol e italiano. Em seguida, 365 frascos de vinho húngaro, como dias em um ano. E 8700 quartos de hidromel, como o número horas no ano."

O antigo período polonês é também o momento de abertura para o Leste e o Oriente. O Leste como regiões eslavas orientais tem uma influên-

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, rachatlukum, cukier i najśodsze 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

cia óbvia - uma parte significativa da República das Duas Nações são as terras onde os habitantes falam russo. Uma parte importante da nobreza tinha as raízes russas, graças à cozinheiras, babás e servos, tinha também gostos culinários orientais, muitas vezes formados pelos sabores amados de infância.

Nos estamos até hoje sob sua influência - a nossa propensão para bolinhos, panquecas, tortas, para a kutia – o prato mais importante da ceia de Natal, derivados destas terras perdidas. Essas influências são evidentes e tão associadas com nossa tradição culinária que parecem ser seu núcleo. A verdadeira novidade eram especialidades orientais, especialmente os doces da Turquia e de suas terras subordinadas. Graças aos comerciantes, principalmente os armênios de Lviv, em mesas polonesas haviam frutas cristalizadas, makagigi, halva, manjar turco, açúcar e vinhos doces, especialmente apreciados

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.

Isso é uma sopa da ceia de Natal muito incommum, embora muito conhecida nas zonas de fronteiras da República antiga, mas também no centro da Polónia. Esta sopa é uma **SOPA ÚNICA DE AMÊNDOA**. A preparação da sopa de amêndoas é muito fácil.

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

- mleko tłuste / leite gordo 1000 ml
- migdały (płatki) / amêndoas (flocos) 150 g

DODATKI / ADIÇÕES:

- cukier kryształ / açúcar granulado 150 g
- cynamon mielony / canela em pó 10 g
- rodzynki / passas de uva 100 g
- ryż sypki / arroz solto 250 g
- laska wanilii / vagem de baunilha 0,5 szt. / pc

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.



Polewka migdałowa Sopa de amêndoas

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.

20 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 oddalił 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

pelos Sármatas e, como todos se lembram, a malvasia adorada pelo cavaleiro ilustre - Sr. Onofrio Zagloba - produzida inicialmente em torno da cidade grega de Malvasia. Este amor por doces foi expresso também nas preferências alcoólicas. A nobreza gostava muito da malvasia mencionada acima, seguida por vinhos húngaros doces, o famoso Tokaj, entre os mais ricos também pelos vinhos da Madeira e do Porto. Além disso, foram apreciados hidromeles, depois os quais a sagacidade estava afiada e as pernas estavam relaxadas.

O livro de receitas mais popular dessa época, *Compendium ferculorum* ou coleta de pratos, publicado por Stanisław Czerniecki em 1682 trouxe o conhecimento de receitas populares, entre os quais encontramos muitos pratos bem conhecidos e populares na cozinha polonesa contemporânea. Os caldos e borschs, a carne assada e cozida, os zrazy poloneses amados, os aves domésticas assados, as babkas e mazurcas e a infinidade de pratos de peixe, tão característicos dos costumes culinários poloneses. Os detalhes das receitas são diferentes do que hoje, mas também a diferença importante é a predileção velha para a gordura. Mas basicamente, o cânone culinário polonês já era conhecido.

A época polonesa velha terminou-se com os tempos infames de saxões, famosos por causa da gula e da embriaguez incomuns mesmo para as possibilidades dos poloneses dessa época. Produtos novos tornavam-se populares na cozinha polonesa – o café, o há, ninguém ficava maravilhado com especialidades de hoje, caviar, ostras, caracóis, espécies raras de peixes. O reconhecimento, especialmente entre a aristocracia que viajava para a França, foi ganhado pelos vinhos de Bordeaux e Borgonha. O champanhe começou a aparecer em mesas. Geralmente, não era o momento das artes culinárias mas do grande colapso de todos os costumes, incluindo os da mesa. As descrições de festas e exploits bêbados do padre Kitowicz não permitem ter ilusões sobre o estado das elites dessa época.

O século XIX é um momento em que nossos gostos contemporâneos formaram-se finalmente. A batata começou a ganhar o reconhecimento

Schab po pułtusku

Lombo de porco à la Pułtusk

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI
INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZĘŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

• schab wieprzowy / lombo de porco 400 g

MARYNATA / MARINADA:

• cebula / cebola 1 szt. / pc
• czonek / alho 2 ząbki
• kminek / cominho 2 g
• majeranek / manjerona 5 g
• sól / sal 20 g
• pieprz naturalny / pimenta natural 2 g
• olej roślinny / óleo vegetal 20 ml

FARSZ / RECHEIO:

• chrzan konserwowy / rabanete em conserva 45 g
• jajko kurze / ovo de galinha 4 szt. / pc
• majonez / maionese 45 g
• koper nać / ervo – folhas 20 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

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

O LOMBO DE PORCO À LA VARSÓVIA AO ESTILO DE PUŁTUSK é um dos pratos mais emblemáticos para a cozinha de Varsóvia. É um tipo de carne assado. Essa entrada fria é feita de lombo de porco assado com a adição de recheio maravilhoso de ovo e de raiz-forte.



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 podróżami zaczęły pojawiać się nowinki. Zwłaszcza kuchnia południowej Polski zyskała na kontakcie z ziemią podległymi

general que tinha eliminado o espectro da fome acompanhando a Europa desde os primeiros tempos. O café e o chá tornaram-se uma coisa popular na cozinha, mesmo menos rica. Além dos vinhos da França, eram popular um álcool forte – feito em propriedades nobres e a vodka oferecida com violência a camponeses. Os camponeses já raramente morreriam de fome, muitas vezes por causa do álcool. O tempo das grandes festas passou. A vida polonesa, tradicional, de proprietários de terras concentrava-se em cortes, cada um dos quais era uma pequena comunidade auto-suficiente, com base econômica em produtos de suas próprias terras, completados apenas por compras feitas fora. Os métodos de cozimento variam, claro, devido aos avanços tecnológicos e mudanças gerais na civilização, mas o sabor dos zrazy com nata, do lúcio-perca assado, da baba de Páscoa ou da kutia quase não mudou. Mas,

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 sznyצל, czy węgierski gulasz. Wtedy i tam właśnie, trafiły na polskie stoły, odkrywane dzisiaj ponownie, parmezan i makaron.

de acordo com diaristas - gourmets, quando o modo de cozinhar em um fogo aberto foi substituído por fornos ingleses com uma chapa de ferro e aquecidos com carvão, o sabor dos alimentos antigos mudou de forma irreversível. Com viagens, algumas novidades começaram a aparecer. Especialmente a cozinha polonesa do sul ganhou em contato com as terras dos

SKŁADNIKI NA 5 PORCJI
INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

CZEŚĆ GŁÓWNA / PARTE PRINCIPAL:

• sandacz / zander750 g

DODATKI / ACESSÓRIOS:

• masło / manteiga 300 g
• cytryna / limão 100 g
• jaja wiejskie / ovos rurais 3 szt. / pc
• marchew / cenoura 400 g
• pietruszka / salsa 300 g
• por / alho-porro 300 g
• wino białe / vinho branco 150 ml

PRZYPRAWY / ESPECIARIAS:

• olej roślinny / óleo vegetal 100 ml
• pieprz naturalny / pimenta natural 2 g
• sól / sal 10 g
• natka / pietruszki salsa 50 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w zączonym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.



Sandacz po polsku
Lúcio perca polonês

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 przyjęły go do swego menu właśnie nazywając a'la polognese.

Durante séculos o peixe na cozinha polonesa foi preparado de maneiras diferentes. **O LÚCIO PERCA POLONÊS** é um representante de um grupo grande de pratos de peixe, servidos não só na Polônia, mas em toda a Europa. Durante a Primeira República, toda a Europa, incluindo a cozinha francesa, utilizava esta receita, chamando-a à la polonaise.

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 jadłospisach na stałe zagościły jarzyny, nie tylko pod postacią bigosu i kiszonych ogórków, nadal wystrzegano

Habsburgos subordinados. Habitantes mais ricos da Galícia estavam muitas vezes em Veneza, no Adriático, ou em Viena, donde traziam pratos bem estabelecidos hoje na cozinha polonesa, como o schnitzel vienense ou o goulash húngaro. Em seguida, apareceram, hoje descobertos novamente, o parmesão e a massa.

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.

Em cortes, a cozinha era abundante e diferenciada. Havia muitos livros de culinária, guias para hospedeiras, os bons cozinheiros eram altamente valorizados e muitas vezes comprados. Nos menus apareceram vegetais, não só em forma de guilbigos e pepinos em conserva, no entanto, as saladas eram sempre evitadas. A floresta continuava a fornecer animais – por isso, nossa cozinha tem muitos pratos de carne de caça.

O século XX, ao lado de inúmeros desastres e do colapso do velho mundo, tem feito um enorme estrago na cozinha. Muitos anos de admiração do progresso técnico, novos métodos



SKŁADNIKI NA 5 PORCJI INGREDIENTES PARA 5 PORÇÕES

FARSZ / RECHEIO:

- kapusta kiszona / chucrute 450 g
- grzyby suszone różne / vários cogumelos secos 18 g
- jajo kurze / ovo de galinha 1 szt. / pc
- cebula / cebola 68 g
- olej rzepakowy / lniany
/ óleo de canola / óleo de linhaça 45 ml
- kminek / cominho 5 g
- sól / sal 9 g
- pieprz naturalny / pimenta natural 9 g

CIASTO / MASSA:

- mąka pszenna / farinha de trigo 620 g
- jajo kurze / ovo de galinha 1 szt. / pc
- śmietana 18% / creme 18% 80 ml
- sól / sal 1 g

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w zafilmowanym filmie. / O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.

Pierogi z kapustą i grzybami Pierogi com couve e cogumelos

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.

O prato típico da ceia de Natal, podemos dizer que nenhuma mesa da ceia de natal pode existir sem ele. A tradição de preparar os pierogi é muito longa. Eles foram cozidos em casas de nobreza, de aristocracia, mas também em casas camponesas.

Tania „śmieciowa” 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 Pułtusk.

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”.

de produção de alimentos, a escala de massa e a mecanização da agricultura, e acima de tudo, a produção industrializada da comida pronta, destruíram a abordagem tradicional da cozinha. A alteração do papel da mulher na família, as exigências do mercado de trabalho, o novo modelo de vida, reduziram significativamente o tempo que é hoje destinado para preparar e comer refeições. A comida barata começaram a substituir produtos mais caros e mais valiosos. As tradições culinárias milenares começaram a ser tratadas com ignorância.

Com o tempo, no entanto, a situação melhorou com o nascimento do movimento que visa a restaurar o que é valioso e específico na cozinha antiga. Cozinhas regionais, produtos e receitas tradicionais começaram a ser muito populares. A tendência mudou claramente, como evidenciado por dezenas de programas de culinária na TV, livros de receitas e revistas dedicadas à culinária. Existem também restaurantes, especializados na extração e restauração de sabores antigos, tratando com respeito as conquistas nacionais de muitas gerações de donas de casa.

Graças a esta abordagem da arte **culinária tradicional polonesa**, a cozinha do castelo em Pułtusk tornou-se famosa.

Para os criadores da Casa da Comunidade Polonesa em Pułtusk, um ponto de honra é o acolhimento dos visitantes de nosso país com o verdadeiro sabor polonês, desenvolvido pela história milenar da cozinha polonesa, rica de influências de todos os grupos étnicos que habitavam a antiga República e de muitos povos vizinhos. Os chefes do castelo concordaram em compartilhar uma parte de seus tesouros culinários com os parceiros, clientes e amigos da Associação «Comunidade Polonesa».



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1 **BEFSZTYK Tatarski** / Steak tartare 2 **ŻUREK** / Zurek 3 **PÓLGĄSEK PO POLSKU** / Półgąsek polonês 4 **CHŁODNIK PO LITEWSKU** / Sopa fria lituana 5 **KARP PO POLSKU W SZARYM SOSIE** / Carpa com molho cinza à la polonaise 6 **SANDACZ FASZEROWANY PO POLSKU** / O lúcio perca recheado à la polonaise 7 **GRUSZKA PO KARMELICKU** / Pêra à la carmelita 8 **KACZKA PO HETMAŃSKU** / Pato à la hetman 9 **POŁĘDWICZKI Z KUCHNI BISKUPIEJ** / Filês de porco da cozinha de bispos 10 **PASCHA** 11 **KUTIA** 12 **POLEWKA MIGDAŁOWA** / Sopa de amêndoa 13 **SCHAB PO PUŁTUSKU** / Lombo de porco à la Pułtusk 14 **SANDACZ PO POLSKU** / Lúcio perca polonês 15 **PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI** / Pierogi com couve e cogumelos

Sposób przygotowania i proporcje składników pokazane w załączonym filmie.
O método de preparação e as proporções dos ingredientes indicados no vídeo em anexo.



**STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”**

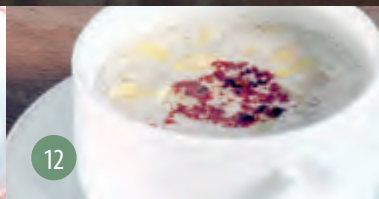
ISBN 978-83-64206-03-0



10



11



12



13



14



15