



KUCHNIA STAROPOLSKA

Gdzie dwóch Polaków, tam trzy bigosy.

Gdy ktoś zada nam pytanie, które z dań polskiej kuchni jest naprawdę polskie, możemy odpowiedzieć bez wahania – bigos.

W bigosach Polacy gustowali od bardzo dawna. Duża dowolność w ustalaniu proporcji poszczególnych składników oraz w doborze dodatków i przypraw sprawia, że bigos daje gotującemu ogromne pole do popisu – każdy może stworzyć własną niepowtarzalną, autorską potrawę.

Warto wyjaśnić, czym różni się prawdziwy bigos od gotowanej kapusty. W bigosie musi przeważać mięso. W przygotowaniu tej potrawy obowiązują też kilka innych zasad, o których warto pamiętać. Bigos robimy z kapusty kiszzonej lub kiszonej i słodkiej w dowolnych proporcjach. Kapustę najlepiej jest dusić w rosolu. Dodajemy do niej przesmażoną cebulę oraz drobno krojone różnego rodzaju pieczone, mięso gotowane, wędliny, a

wśród nich koniecznie kielbasę i boczek. Bardzo pożądanym mięsem jest dziczyzna.

Znakomitym dodatkiem do bigosu są suszone śliwki. Nic tak nie wzbogaca aromatu tej potrawy, jak suszone grzyby, wcześniej namoczone, obgotowane i pokrojone w paski, oraz wywar z nich, którym podlewamy gotującą się kapustę. Natomiast dla podkreślenia smaku dodaje się przecier lub koncentrat pomidorowy i winne jabłka, wcześniej podduszone z tłuszczami z pieczonego, mięsa gęsi czy kaczki i przetarte.

Do bigosu, szczególnie w czasie odgrzewania, warto dodać trochę czerwonego wina albo jałowcówki, żubrówki lub nalewki z czarnej porzeczki. Niektórzy dodają też łyżkę miodu. No i koniecznie przyprawy: pieprz biały, czarny, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kminek, ale także jałowiec, cząber, melisa, szalwia, bazylika, gorczyca, estragon i różne papryki. Musimy przy tym być bardzo

ostrożni, aby nie okazało się, że przyprawy całkowicie zagłuszyły smak potrawy.

Bigos lubi odgrzewanie, podobnie jak zamrażanie.

Taki to bigos w dawnej Polsce jadano:

Adam Mickiewicz „Pan Tadeusz”

*W kociolkach bigos grzano;
W słowach wydać trudno
Bigosu smak przedziwny,
Kolor i woń cudną; (...)
Bierze się doń siekana,
Która wedle przysłowia,
Sama idzie w usta;
Zamknięta w kotle,
Tonem wilgotnym okrywa
Wyszukanego cząstki
Najlepsze mięsiwa.
I praży się, aż ogień
Wszystkie z niej wyciśnie
Soki żywne, aż z brzegów
Naczynia war pryśnie
I powietrze dokoła
Zionie aromatem,
Bigos już gotów.*

Teresa Griażnowa

Wszystko o lodach

Śmietankowe, waniliowe, owocowe, orzechowe, czekoladowe, cynamonowe, jogurtowe...

Można w nieskończoność wymieniać smaki lodów oferowane dzisiaj w lodziarniach, kawiarniach, sklepach spożywczych i na ulicach.

Lodowy przysmak cieszy się znakomitą sławą na całym świecie, a jego historia należy do jednych z najdłuższych. Większość źródeł jako wynalazców lodów wymienia Chińczyków, którzy już ponad 5000 lat temu raczyli się deserami ze śniegu i owoców. Lody ceniono również w Rzymie i Grecji, zasmakowali w nich też Persowie i Arabowie.

W nowożytnej historii lodów zastąpiła Wenecja. Do Francji lody trafiły razem z posagiem wniesionym przez Katarzynę Ludycyjską, która poślubiła francuskiego króla Henryka II. W Paryżu otwarto pierwsze lodziarnie.

Pod koniec XVIII wieku sława lodów dotarła do Nowego Świata. W Ameryce wynaleziono pierwszą maszynę do ich produkcji.

W Polsce, dokąd lody przewędrowały za panowania Augusta III, jeszcze na początku XX wieku najpopularniejszym sposobem ich uzyskania było wycinanie zimą grubych tafli na zamrożonych sławach i jeziorach. Ustawione następnie w piramidy i przykryte warstwą trocin tafle mogły bezpiecznie przetrzymać całe lato.

Przyjemność bez granic

Niewielu jest ludzi, którzy nie lubią lodów. Nic tak nie poprawia samopoczucia, jak zimny deser w upalny dzień. Jednakże ze względu na wysoką kaloryczność lodów wielu z nas odmawia sobie tej przyjemności. Tymczasem istnieje wiele argumentów za częstym sięganiem po ów przysmak.

Warto jeść lody nie tylko dla ich walorów smakowych, ale też dla zdrowia. Jako niskotłuszczowy produkt nabiałowy, lody stanowią bogate źródło wapnia odpowiedzialnego za stan naszego układu kostnego i stabilny poziom ciśnienia tętniczego. Lodom przypisuje się też inne cudowne właściwości – zapobieganie nowotworom okrężnicy i powstawaniu kamieni nerkowych, a nawet... leczenie otyłości. Spożywane z umiarem lody (nie więcej niż szklanka dziennie przy zachowanej diecie 1500 kcal) nie powodują tycia, ale wręcz przyspieszają spalanie tłuszczów ze względu na zawarty w nich wapń.

Nie odmawiajmy sobie zatem odrobiny chłodu w ciepłe dni i z czystym sumieniem oddajmy się przyjemności smakowania najpopularniejszego deseru świata.

Opracowała Maryna Rudaja



**GŁOS
ZNAD PREGOŁY**

“ГОЛОС С ПРЕГОЛИ” – ежесечасная газета Общества Польской культуры Калининградской области. Учредитель и издатель – Общество Польской культуры Калининграда. Главный редактор **Мария Лавринович**

Адрес редакции: 236039, Калининград, ул. Б. Хмельницкого, 46/6. Тел. (0112)642000, 643787, e-mail: kaz@lavr.koenig.ru,

Адрес в Интернете - <http://www.glos-znad-pregoly.org>

Печать: Калининградская городская типография 236000, г. Калининград, пр. Мира, 5. Тираж 500 экз. Заказ 504.

Газета распространяется бесплатно членами Общества Польской культуры Калининграда и через костёл св.Войцеха-Адальберта.

Редакция не возвращает тексты статей и оставляет за собой право их редактирования и сокращения. Фотографии возвращаются по желанию авторов.