

Kuchnia

Polska

Magdalena Kubica



Bartosz Zawłocki

Skąd wzięła się różnorodność kulinarna?

Każdy kraj, który posiada kulturę sięgającą daleko w przeszłość, posiada również kuchnię liczącą się wśród kuchni innych narodów. Kuchnia i kultura stołu jest nierozdzielnie związana z powstaniem i rozwojem kultury materialnej społeczeństwa.



Biesiady i uczyty od wieków były oprawą wszystkich ważniejszych wydarzeń historycznych, a to co podczas nich jedzono i pito odzwierciedlało bogactwo państwa i poziom życia jego mieszkańców.



HISTORIA KUCHNI POLSKIEJ

Kuchnia polska jest jedyna w swoim rodzaju. I wcale nie dlatego, że swego czasu jadano tu wrony. Otóż nie ma takiej drugiej kuchni, w której narodowymi przebojami byłyby barszcz ukraiński, chłodnik litewski, czy ruskie pierogi.

Jak powstała Kuchnia Polska?

Patrząc na historię polskiej kuchni z pewnością zauważymy wpływy innych cywilizacji, bo przecież Polska zawsze była krajem europejskim, ale jednocześnie państwem pogranicza – kresami Europy i Azji. Już w XI wieku dotarła do Polski cywilizacja Chin i Indii, a wraz z kontaktami z Krymem jak i licznymi osiadłymi w Polsce Ormianami – kultura orientalna. Żydzi wnieśli bogatą kulturę hebrajską, a bardzo liczne



kontakty z innymi krajami Europy zaznaczyły w kuchni polskiej wpływy włoskie, francuskie, niemieckie i inne...



Cudzoziemskie żony polskich królów i elekcyjny system wybierania władcy powodował przyjazd do Polski wielu europejskich dworów, a wraz z nimi nowych nieznanych potraw, surowców, przypraw co miało bardzo duży wpływ na to co w Polsce jadano.



Kuchnia Staropolska

Dawna kuchnia polska jest słynna ze swych walorów smakowych i dobrego podania. Najstarsze potrawy, jak wynika to z opisów uczt oraz z pamiątek z wybranych okresów historycznych, to potrawy związane z tradycją i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Wiele z tych potraw przetrwało do dziś w różnych regionach kraju.



W staropolskim menu nie mogło zabraknąć różnorodnych mięs. Na stoły podawano pieczone w całości prosięta nadziewane kaszą, sarny oraz dziki, nie brakowało pieczeni z różnych gatunków ptactwa oraz ryb.



Bardzo istotnym elementem stanowiącym o smaku potraw staropolskich były przyprawy pochodzenia zagranicznego, takie jak:

☀️ **pieprz**



☀️ **imbir**



☀️ **ziele angielskie**



☀️ **gałka muskatołowa**



☀️ **liście laurowe**



☀️ **goździki**



☀️ **szafran**



☀️ **cynamon**



...jak i rodzime zioła zbierane na łąkach, w lasach oraz uprawianymi w ogrodach, takie jak:

✿ pietruszka



✿ jałowiec



✿ tymianek



✿ majeranek



✿ rozmaryn



✿ mięta



✿ lubczyk



✿ czosnek



W kuchni staropolskiej do sporządzania potraw używano następujących warzyw: kapusty, kalafiorów, brokułów, karczochów, szparagów, buraków, selerów, rzeżuchy, szczawiu, ogórków, rzepy, rzodkwi, marchwi, pietruszki, chrzanu, cebuli, czosnku, fasoli, soczewicy, porów, bobu, dyni i pomidorów. W XVII wieku pojawiły się ziemniaki zaliczane do warzyw.

Tak duża różnorodność warzyw pozwala przypuszczać, że w dawnej kuchni polskiej jadano ich więcej niż obecnie. Warzywa gotowano w wodzie, na rosole, duszono w sosach, nadziewano, pieczono lub smażyło. Przyprawiano na winno lub słodko. Bardzo często łączono warzywa z mięsem, z kaszami, nabiałem i grzybami.





Staropolska kuchnia słynęła z dużej różnorodności potraw rybnych. Sprawiała to obfitość, z jaką ryby występowały w rzekach i jeziorach.

Najstarsze techniki stosowane do sporządzania potraw z mięsa i drobiu w kuchni polskiej to pieczenie, gotowanie i duszenie. Smażone mięsa pojawiły się dopiero w drugiej połowie XIX wieku.



Potrawy z mięsa charakteryzowały się przeważnie winnym lub winno-słodkawym smakiem uzyskiwanym przez dodatek naturalnych kwasów (żur żytni, żur pszenny, żur buraczany, szczaw, serwatka) oraz kwaśnych owoców, ich soków, a także zakwaszanie winnym lub piwnym octem.

Smak słodki uzyskiwano przez dodatek miodu, powideł, soków owocowych.



Regionalizm Kuchni Polskiej

W Polsce zawsze trudno było znaleźć „oryginalne” i „czysto polskie” potrawy. Obecnie nadal z trudem można mówić o jednolitej kuchni polskiej, gdyż jest ona różna w poszczególnych regionach kraju. Inaczej "smakuje" poznańska, inaczej śląska a jeszcze inaczej kuchnia dawnej Galicji.

Poszczególne regiony mają charakterystyczne potrawy - np. kojarzony ze Śląskiem: rosół a na drugie danie rolada z kluskami i "modrą" (czerwoną) kapustą, "warszawskie" flaczki i schabowy z kapustą i ziemniakami czy lubelskie pierogi z kaszą gryczaną i białym serem. W ostatnich czasach

kuchnia regionalna odradza się po latach zastoju, a potrawy typowe dla poszczególnych regionów Polski stają się znane w całym kraju i poza jego granicami.



Co jeszcze wpływa na kuchnię polską?

Nie da się ukryć faktu, że na kuchnię polską duży wpływ miała religia, święta i tradycje religijne. Zarówno Boże Narodzenie jak i Wielkanoc są kulminacją roku kulinarnego.



Do dziś jest to okres wzmożonej aktywności w kuchni, pomimo że niektóre tradycyjne specjały można kupić gotowe. Nie mogą one jednak równać się z potrawami przygotowanymi według sprawdzonych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie, przepisów.



Wspomnijmy tu o karpie wigilijnym, zupie grzybowej, mazurku wielkanocnym, babce piaskowej czy uniwersalnym dla obu świąt barszczu - czerwonym lub białym.

Podstawowe dania Kuchni Polskiej

Bigos



Spośród wszystkich potraw uznawanych za typowo polskie, bigos do dziś zajmuje miejsce honorowe. W dawnej Polsce bez bigosu nie mogło się odbyć żadne polowanie. Bigos jest kompozycją nie tylko złożoną, ale i o znacznej ilości wariantów. Grzany w kociołku na ognisku,

przyrządzany był z kapusty kiszanej albo słodkiej na kwasie buraczanym, lub z obu tych rodzajów razem, ale duszonych oddzielnie i łączonych po uduszeniu. Mięsa różnego gatunku i kiełbasy gotowano razem z kapustą, ale pieczeń z dziczyzny - a szczególnie z zająca - dodawano dopiero pod koniec gotowania.

Rosół

Jest to nie zagęszczana zupa z kury lub kurczaka, sporządzana na wywarze mięsno-warzywnym. Może zawierać dodatek mięsa wołowego. Podawana z makaronem typu nitki lub wstążki. W niektórych gospodarstwach domowych podawany z samodzielnie przyrządzonym makaronem.

Zupa pierwotnie powstawała jako efekt długotrwałego gotowania w wodzie mięsa, które w dawnych czasach było konserwowane przez zasolenie i wysuszenie. Wywar ten zwano rozsół, skąd wywodzi się dzisiejsza nazwa.



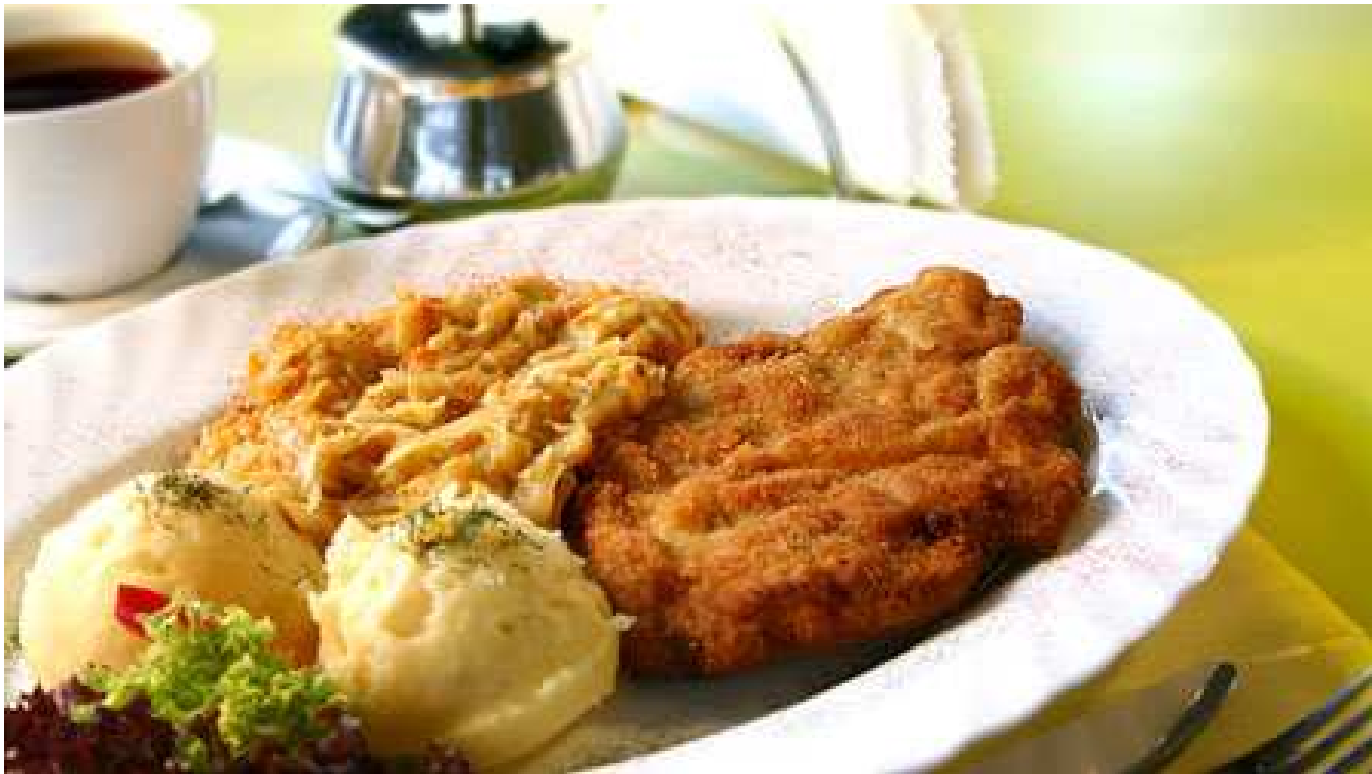
Pierogi

Słowo "pieróg" oznacza potrawę wykonaną z ciasta gotowanego, pieczonego lub smażonego na głębokim tłuszczu, cienko rozwałkowanego i wypełnionego różnorodnymi nadzieniami. W Polsce jako nadzienie najczęściej występują: mięso (mielone i wstępnie podsmażone), kiszona kapusta z grzybami (także razem przemielone), owoce sezonowe (jagody, truskawki itp.), kasza gryczana, twaróg - na słodko lub z ugotowanymi ziemniakami z dodatkiem surowej cebuli.

We wschodniej Polsce bardzo popularną tradycyjną potrawą są pierogi z soczewicą. Lokalnie na wschodniej Lubelszczyźnie popularne są pierogi, których główny skład stanowią: ser, ziemniaki i suszona mięta, która nadaje pierogom lekko cierpki smak.



Kotlet schabowy



Kotlet mielony



Flaki



Befszyk Tatarski



Kutia



Golonka



Grochówka



Nalešníci



Barszcz



Inne ważne potrawy, produkty Polskie:

☀ **baba wielkanocna** – potrawa pierwotnie litewsko-białoruska

☀ **czernina** – specyficznie polska zupa, której podstawowymi składnikami są rosół i krew z kaczki, kury lub królika



☀ **jarzyny po polsku** - warzywa gotowane w wodzie, podawane z bułką tartą zarumienioną na maśle



☀ **kapusta kiszona i ogórek kiszony**

☀ **kapuśniak** – zupa z poszatkowanej kapusty głowiastej, kiszonej i warzyw często na wywarze z wędzonego boczku lub z żeberek.

☀ **kluski ziemniaczane**, np. z kiszoną kapustą lub twarogiem i skwarkami



☀ **makowiec** – ciasto zawijane z makiem.



☀ **szary sos polski** – to tradycyjny staropolski sos najczęściej robiony z mąki, masła, octu, cukru, rodzynek, wina, karmelu, a także pokruszonych pierników, ozdabiany plasterkami cytryny.

☀ **miód** – produkowany wcześniej w starożytnej Grecji



☀ **nalewka** – alkoholowe wyciągi z owoców, korzeni, kwiatów lub ziół, zazwyczaj o 40-45% zawartości alkoholu.

☀ **ogony bobrowe** – ulubiona potrawa polskiej szlachty, ponieważ jadano je w poście, uważając, że są pokryte łuską.

☀ **sandacz po polsku**



☀ **zupa grzybowa**



☀ **kaszanka** – wyrób wędliniarski z kaszy i krwi oraz podrobów.

Charakterystyczne Polskie potrawy zaczerpnięte z innych narodów:

- **kielbasa** – produkt spożywczy, którego nazwa polska pochodzi z języka węgierskiego



- **mizeria** – pochodząca z Francji



- **piernik** – ciasto miast hanzeatyckich, w tym także Gdańska i Torunia



- **stek** – pochodzący z Francji



- **ziemniaki puree** – również pochodzące z Francji

- **szpekucha** – małe, pieczone, drożdżowe pierożki nadziewane słoniną przesmażoną z cebulą i ziołami; pochodzenia litewsko-niemieckiego

Dziękujemy za uwagę!

