

PAWEŁ OCHMAN

Kasze

**w roślinnej
kuchni
regionalnej**



MARGINESY

Copyright © by Paweł Ochman
Copyright © by Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2022

SPIS TREŚCI

- 9 WSTĘP
- 11 HISTORIA I TRADYCJA
- 19 RODZAJE KASZ

PRZEPISY PODSTAWOWE

- 30 MUS DYNIOWY
- 30 SOS GRZYBOWY
- 30 SOS KOPERKOWY
- 31 SOS CZOSNKOWY
- 31 SOS POMIDOROWY
- 31 SOS JAŁOWCOWO-POMIDOROWY
- 32 SOS Z TRUSKAWEK I MALIN
- 32 ŚMIETANKA ROŚLINNA
- 32 MARCHEWKA PO MAZURSKU
- 33 PURÉE ZIEMNIACZANE
- 33 ZASMAŻANA KAPUSTA KISZONA
- 33 SURÓWKA Z KISZONYCH OGÓRKÓW, CEBULKI I SZCZYPIORKU

KASZA JAGLANA

- 37 CIASTO Z KASZĄ JAGLANĄ I TOFU
lubelski pieróg jaglany
- 39 DESER JAGLANY Z FRUŻELINĄ
sądłowicki deser jaglany
- 41 DROŻDŻOWY PIERÓG Z KASZĄ JAGLANĄ
szydłowieckie kalosze

- 45 DROŻDŻÓWKI Z KASZĄ JAGLANĄ I TOFU
podkarpackie drożdżówki z serem i jagłami
- 47 DYNIA Z KASZĄ JAGLANĄ
kurpiowska dynia z jagłami
- 49 DYNIOWY PASZTET JAGLANY
roztoczański pasztet dyniowy z jagłami
- 51 GOŁĄBKI Z KASZĄ JAGLANĄ
I KISZONĄ KAPUSTĄ
zawijoki janowickie
- 53 JAGLANY BUDYŃ KAWOWY
kujawski budyń z kawą zbożową
- 55 JAGLANY PASZTET Z PIECZARKAMI
lubelski pasztet jaglany z grzybami
- 57 KAPUSTA Z GROCHEM I KASZĄ JAGLANĄ
szydłowiecka kapusta z grochem i jagłami
- 59 KAPUŚNIAK Z KASZĄ JAGLANĄ
szydłowiecki kapucyn
- 61 KASZA JAGLANA Z MARCHWIĄ
kurpiowska marchew z jagłami
- 63 KASZA JAGLANA ZE ŚLIWKAMI
święteczne jagły ze śliwkami
- 65 KLOPSIKI JAGLANE
świętokrzyskie klopsiki jaglane
- 67 KOTLETY JAGLANO-ZIEMNIACZANE
mazurskie kotlety ziemniaczane z jagłami
- 69 KRUCHO-DROŻDŻOWE CIASTKA
JAGLANE
pigańskie jaglaniki odpustowe
- 71 PAROWAŃCE DROŻDŻOWE
Z KASZĄ JAGLANĄ
kąkolewnickie parowańce z kaszą jaglaną



- 73 **PASTA OPIEŃKOWO-JAGLANA**
wołyńska pasta grzybowa z jagłami
- 75 **PIEROGI Z KASZĄ JAGLANĄ I TOFU**
(pierogi skromowskie)
- 77 **SZARLOTKA JAGLANA**
(placek jaglany z jabłkami)
- 79 **PLACKI JAGLANE**
podkarpackie racuchy jaglane z jabłkami
- 81 **ZIEMNIACZANE PYZY Z KASZĄ JAGLANĄ**
podkarpackie granaty

KASZA MANNA

- 85 **BISZKOPTOWE CIASTO Z KASZĄ MANNĄ**
stanisławowskie ciasto grysikowe
- 87 **CIASTO Z KASZY MANNY Z GALARETKĄ**
łódzki grysikowiec
- 89 **CZEKOLADOWE CIASTO Z KASZY MANNY**
czekoladowy kaszak
- 91 **GOŁĄBKI Z KASZĄ MANNĄ I ZIEMNIAKAMI**
podkarpackie gołąbki z kaszą manna i tartymi ziemniakami
- 93 **GRYSIKOWE PLACKI Z SOCZEWICĄ**
podlaskie placki z manny i soczewicy
- 95 **GRZYBOWA Z MANNĄ**
kresowa zupa grzybowa z grysikiem
- 97 **JARZYNOWA Z MANNĄ**
łódzka fifka
- 99 **KASZKA ŚNIADANIOWA**
- 101 **KLUSKI KŁADZIONE Z DYNI I MANNY**
kujawskie kluski z bani i manny
- 103 **KLUSKI LENIWE Z MANNY**
łódzkie leniwe z grysiku
- 105 **KLUSKI ZIEMNIACZANE Z MANNĄ**
grodzieńskie kluski z ziemniaków i grysiku

- 107 **KOTLETY Z MANNY I KAPUSTY**
przemyskie siekańce
- 109 **MAKOWIEC Z KASZĄ MANNĄ**
przeworski makowiec z grysikiem
- 111 **NALEŚNIKI Z MANNY**
kosowskie naleśniki grysikowe
- 113 **ORZECHOWE CIASTO Z KREMEM GRYSIKOWYM**
podkarpacki miodownik
- 117 **PIECZONA TOFURNIKOWA MANNA**
pieczona manna serowa
- 119 **PIEROGI Z KASZĄ MANNĄ**
grodzieńskie pierogi z grysikiem
- 121 **PLACKI ZIEMNIACZANE Z MANNĄ**
podkarpackie placki z kaszą manna
- 123 **PYZY Z KASZĄ MANNĄ**
krasnostawskie pyzy z kaszą manna
- 125 **SZARLOTKA SYPANA**
- 127 **ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW, MANNY I ŚLIWEK**
śląska kopa ziemniaczana
- 129 **ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW, RYŻU I MANNY**
śląska żebrocza

KASZA GRYCZANA

- 133 **DROŹDZOWE BUŁECZKI Z KASZĄ I KAPUSTĄ**
huski
- 135 **DROŹDZOWE BUŁECZKI Z KASZĄ I TOFU**
lubelskie gryczanki
- 137 **GOŁĄBKI Z KASZĄ I ZIEMNIAKAMI W LIŚCIACH CHRZANU**
golasy izbickie
- 139 **GOŁĄBKI GRYCZANE W KISZONYCH LIŚCIACH KAPUSTY**
łupcie



- 141 **GRYCZANE KOTLETY GRZYBOWE**
hreczane kotlety z grzybami
- 143 **KASZA KRAKOWSKA NA SŁODKO**
deser królowej anny jagiellonki
- 145 **KASZA KRAKOWSKA ZAPIEKANA**
kasza krakowska po warszawsku
- 147 **„KASZANKA”**
- 149 **KISIEL GRYCZANY**
lubelski kisiel gryczany
- 151 **KOTLETY HRECZANE**
podkarpackie hreczanyki
- 153 **KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ I TOFU**
lubelskie golasy
- 155 **KROKIETY Z KASZY I ORZECHÓW**
podkarpackie paluchy orzechowe
- 157 **KULEBIAK Z KASZĄ, KAPUSTĄ
I ZIEMNIAKAMI**
kresowy kulebiak z kaszą
- 161 **MIGDAŁOWA KASZA KRAKOWSKA**
legumina krakowska
- 163 **PASTA Z KASZĄ, FASOLĄ I CZOSNKIEM**
świętokrzyska pasta z fasolą, krupami
i czosnkiem
- 165 **PASZTECIKI Z KASZĄ I GRZYBAMI**
lubelskie paszteciki z kaszą
- 167 **PIEROGI Z KAPUSTĄ, KASZĄ I GRZYBAMI**
podkarpackie pierogi świąteczne z kaszą
- 169 **PLACKI Z KASZĄ I KISZONĄ KAPUSTĄ**
placki hreczane
- 171 **TOFURNIK Z KASZĄ**
syrnik z krupami
- 173 **ZAPIEKANKA NALEŚNIKOWA Z KASZĄ**
krakowska zapiekanka naleśnikowa
- 175 **ZAPIEKANKA Z KASZĄ I TOFU**
podkarpacka zapiekanka gryczana

- 177 **ZAPIEKANKA Z KASZY, ZIEMNIAKÓW
I TOFU**
pieróg biłgorajski
- 179 **ZIEMNIACZANE PIEROGI Z KASZĄ
I TOFU**
pymchy
- 181 **ZIOŁOWA BABKA Z ZIEMNIAKÓW
I KASZY GRYCZANEJ**
(małopolska hreczana baba ziołowa)
- 183 **ZRAZY GRYCZANE**
gryczane zrazy po warszawsku

KASZA JĘCZMIENNA

- 187 **AROMATYCZNY GULASZ PIECZONY**
czulent
- 189 **BRUKIEW Z KASZĄ PERŁOWĄ**
kołatanka
- 191 **FASOŁOWA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ**
podkarpacka fasolowa z pęczakiem
- 193 **GRZYBOWA Z PĘCZAKIEM**
jacznik
- 195 **KAPUSTA Z KASZĄ PERŁOWĄ**
kurpiowska kapusta z kaszą perłową
- 197 **KAPUŚNIAK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ**
kujawski kapuśniak
- 199 **KASZA JĘCZMIENNA Z FASOLĄ
I POKRZYWĄ**
szupenia
- 201 **KASZA JĘCZMIENNA Z GROCHEM
I FASOLĄ**
spółka dziadowska
- 203 **KREM CZEKOLADOWY**
jęczmienny krem czekoladowy
- 205 **KREMOWY PĘCZAK Z JABŁKAMI**
kresowa kasza z jabłkami



- 207 **KRESOWA KUTIA**
- 209 **KRUPNIK**
kujawski krupnik
- 211 **KRUPNIK Z WĘDZONYMI ŚLIWKAMI**
podkarpacki krupnik ze śliwkami
- 213 **PASTA POTRÓJNIE POMIDOROWA**
świętokrzyska pasta pomidorowa z kaszą
jęczmienną
- 215 **PĘCZAK PO KASZUBSKU**
- 217 **PĘCZAK Z LEBIODĄ I POKRZYWĄ**
kujawska faćka
- 219 **PĘCZAK Z OPIEŃKAMI**
pęczak z opieńkami po białostocku
- 221 **PIECZONE JABŁKA FASZEROWANE**
lwowskie jabłka faszerowane
- 223 **PIECZONE PIEROGI Z KASZĄ, KAPUSTĄ
I ZIEMNIAKAMI**
paniarochy
- 225 **PIEROGI Z TARTYMI ZIEMNIAKAMI
I KASZĄ PERŁOWĄ**
pierogi znad narwi
- 227 **PLACKI Z PĘCZAKU**
małopolskie opiekanki
- 229 **ROLADA ZIEMNIACZANA**
ciszka kaszubska
- 231 **ZAPIEKANKA Z KASZY PERŁOWEJ
I ZIEMNIAKÓW**
kasza po grodzieńsku
- KASZA KUKURYDZIANA**
- 235 **AROMATYCZNY BULION Z KOSTKĄ**
małopolska kostka kukurydziana
- 237 **KASZA KUKURYDZIANA Z GRZYBAMI
I FASOLĄ**
bukowińska potrawka z kaszą
kukurydzianą, grzybami i fasolą
- 239 **KASZA KUKURYDZIANA Z SOSEM
GRZYBOWYM**
stanisławowska kasza z grzybową maczką
- 241 **KASZA KUKURYDZIANA Z SOSEM
„TWAROGOWYM”**
kulesza
- 243 **KLUSKI KUKURYDZIANE**
ziołowe kluski kresowe
- 245 **KOTLETY KUKURYDZIANO-
ZIEMNIACZANE**
wołyńskie kotlety z kaszy kukurydzianej
i ziemniaków
- 247 **KUKURYDZIANE CIASTO CYTRYNOWE**
bukowińskie ciasto kukurydziane
- 249 **PLACKI Z KASZY KUKURYDZIANEJ
I TOFU**
bukowińskie placki kukurydziane
- 251 **PODZIĘKOWANIA**





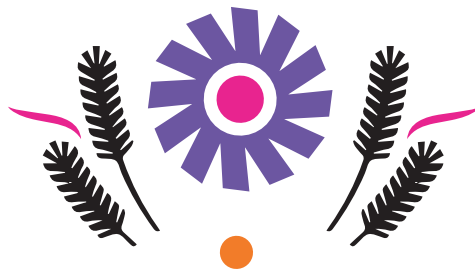
WSTĘP

Drogie Czytelniczki, drodzy Czytelnicy. Przyszedł czas na trzecią książkę. Jest ona kontynuacją poprzedniej, choć w innym ujęciu. Nie będzie podziału na konkretne regiony. To produkty będą decydowały o podziale – a będą nimi kasze. Zapomniane na lata, odkąd ziemniaki stały się podstawą wyżywienia naszego społeczeństwa. Od początku kształtowania się naszej państwowości dominowały w kuchni wszystkich grup społecznych. Różnice polegały na sposobie ich podania i dodatkach. Na królewskich i książęcych stołach pojawiały się na towarzystwie dziczyzny, drobiu, egzotycznych owoców. Serwowano je w ozdobnej zastawie. Na przeciwległym krańcu drabiny społecznej były okraszane słoniną, cebulą, podawane w glinianych misach w prostej formie. Tak jadano je w biednych zagrodach chłopskich. W tych ostatnich często pojawiały się w towarzystwie dzikich ziół, twarogu, warzyw korzeniowych i dyni. Kasze ratowały całe rodziny przed głodem. Łatwość przechowywania kasz dawała poczucie bezpieczeństwa w zimie, kiedy często brakowało warzyw i owoców. Na przednówku syciły i dawały siłę we wczesnych pracach polowych. Z rozdziału dotyczącego historii kasz dowiedziecie się, kiedy i jakie pojawiły się na naszych ziemiach. W jaki sposób były wytwarzane wtedy, a jak są teraz. Która kasza jest najpopularniejsza i powstaje jej najwięcej, a która jest znana tylko niewielkiej grupie społecznej.

W książce są tylko potrawy z kasz uprawianych i wytwarzanych w naszym kraju. Kasza jaglana z prosa, jęczmienna z jęczmienia, gryczana z gryki, kukurydziana z ziaren kukurydzy i manna z pszenicy, orkisz czy płaskurki. Każda z nich podawana jest na słodko i wytrawnie. Przygotowuje się z nich potrawy śniadaniowe, podaje na obiad, kolację, podwieczorki. Na codzienny stół i ten świąteczny. Dowiedziecie się, jakie potrawy występują na Lubelszczyźnie, Podkarpaciu, Kujawach, Mazowszu i Dolnym Śląsku i w których regionach je się najwięcej kasz. Jakie potrawy otrzymaliśmy w spadku od mieszkańców dawnych Kresów Wschodnich. Czym są pierogi w klasycznym ujęciu, a czym jest pieróg na Lubelszczyźnie. Gdzie popularne są połączenia kasz z twarogiem, a gdzie z ziemniakami. Odkryjecie, jak smaży się kresowe pymchy, piecze pieróg biłgorajski czy podkarpackie huski. Przygotujecie najlepszy makowiec z kaszą manną z Podkarpacia czy słynną zupę łódzkich tkaczy, czyli fifkę. Sprawdzicie, czym różni się smak krupniku kujawskiego od krupniku na wędzonych śliwkach z Podkarpacia. Jakimi rarytasami raczył swoich kuracjuszy

doktor Apolinary Tarnawski w lecznicy w Kosowie. W jaki sposób na Dolny Śląsk, Śląsk Opolski i Ziemię Lubuską trafiła kasza kukurydziana i jaki udział mieli w tym górale czadeccy. Jakie przysmaki królowały w domach mieszczan w Warszawie czy Krakowie w dwudziestoleciu międzywojennym. Dlaczego królowa Anna Jagiellonka nakazała sprowadzać kaszę krakowską z Radomska do Warszawy. Poznacie roślinne wersje wielu regionalnych przysmaków: grysikowca, siekańców, izbickich golasów, szydłowieckich kaloszy, podkarpackich granatów, zawijoków janowickich, kresowej kuleszy i jaczniaka czy panirochów. Nauczycie się, jak prawidłowo ugotować każdą z kasz. Jak sprawić, by była sypka lub kremowa. Jak wstępnie ją obrobić, by nadawała się do słodkich deserów i wypieków.

Drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy, życzę Wam kulinarnej przygody z kaszami w roli głównej. Jak w poprzedniej książce, nie wyczerpałem tematu. Są niezliczone ilości potraw i z każdą wyprawą po Polsce odkrywam nowe i bardziej zaskakujące. Podrózujcie z książką po regionach i poznawajcie kasze na nowo, przygotowujcie jaglane parowańce, aromatyczny bulion z kukurydzianą kostką, jęczmienną ciszkę kaszubską, gryczaną leguminę krakowską czy śląską kopę ziemniaczaną z manną. Zaskakujcie siebie i współbiedników niecodziennymi połączeniami kasz. Stańcie się nowymi odkrywcami dań regionalnych, twórcie w swoich małych ojczyznach własne propozycje i przekazujcie je w świat. Przywróćcie kaszom należyte im miejsce na stole. Nie tylko w codziennych potrawach, lecz także w świątecznej kutii, czulencie, kulebiaku czy kisielu gryczanym.



HISTORIA I TRADYCJA

Jaka jest historia i tradycja upraw oraz potraw z kasz na terenach dawnych i obecnych naszego kraju? Które kasze pojawiły się pierwsze? Które były najpopularniejsze, a które królują dziś? Dlaczego polska kuchnia regionalna jest niejednorodna w potrawy z kasz? Gdzie jest ich najwięcej, a gdzie mniej? Dzięki komu mamy dania z kaszy kukurydzianej, gryczanej? Jakie nazwy miały w dawnych czasach? Na wszystkie pytania odpowiem i przemierzmy ponad 1000 lat historii kulinarnej z kaszami w tle.

Kasze pojawiły się na terenach naszego kraju, zanim określono jego państwowość. Stanowiły pokarm ludzi biednych. Dopiero z czasem zaczęły zdobywać stoły władców, książąt i bogatego mieszczaństwa. Chłopi przygotowywali z nich główne dania. U sfer wyższych stanowiły dodatek, powstawały z nich wysublimowane desery. Władysław Jagiełło był niemal uzależniony od kasz. Podawano je do każdego posiłku. Przez wieki ratowały ludzi od głodu. Zapewniały sytość, lepsze samopoczucie. Z czasem zostały zdetronizowane przez ziemniaki. W pierwszej książce kulinarnej naszego kraju z 1682 roku, czyli *Compendium ferulorum* Stanisława Czernieckiego, pojawił się tylko jeden przepis z kaszą. To był czas, kiedy powoli odchodziły w zapomnienie i tylko w wiejskich chatach jeszcze można było je spotkać. Popularność kasz wynikała z niskiej ceny, łatwości otrzymywania i przechowywania oraz dostępności przez cały rok.

Sposób wytwarzania kasz też był nie bez znaczenia. Szlachetne drobne ziarna otrzymywane w młynach, kaszarniach czy wiatrakach trafiały na królewskie i książęce stoły. Do wyrobu kasz grubych, łuskanych używano domowych urządzeń, zwanych stępami. Przypominały drewniane moździerze, do których wsypywano ziarno zbóż i tłuczono do chwili otrzymania ziaren kaszy. Z czasem zaczęto używać ręcznych młynów – kaszarników. Dziś wyrobem kasz zajmują się duże zakłady przetwórcze i małe manufaktury. Kasze wyrabiano z ziaren prosa, pszenicy, orkisz, płaskurki, samopszy, gryki, jęczmienia, kukurydzy, owsa, a nawet z soczewicy. Mężczyzn wyrabiających kasze określano krupnikami, a tych, którzy je sprzedawali – krupniarzami.

Pierwsza na naszych stołach zagościła kasza jaglana otrzymana z prosa. Z danych historycznych dowiadujemy się, że była bardzo popularna już przed 1000 rokiem. Nazywana jagłami, proskami, kaszą prosianą, żółtą kaszą czy prosną kaszą. Otrzymywana z suszonego, czasem prażonego ziarna prosa, które następnie polewano wodą i rozdrabniano w celu pozbycia się łuski. Podawana z dodatkiem olejów, masła, ziołami, skwarkami, ale również na słodko. Na zachód od Warszawy



podawana z dodatkiem maślanki lub serwatki (znana w tych okolicach jako bączka). W poprzedniej książce znajdziecie również przepis na mazowieckie sójki, czyli pieczone pierogi z dodatkiem kaszy jaglanej, kiszzonej kapusty i grzybów. W Małopolsce jadana z dodatkiem mleka, marchwi, soli. Stanowiła dodatek do farszy pierogów na słodko i wytrawnie. Na Lubelszczyźnie wykorzystuje się kaszę jaglaną do kołacza z jagłami z Perkowic, rudnickiego pieroga jaglanego, jako farsz w chodelskich gołąbkach w liściach kiszzonej kapusty czy farsz z dodatkiem kiszzonej kapusty w zawijokach janowickich oraz do woleńskich kartoflaków i parowańców czy skromowskich pierogów z dodatkiem sera i mięty. Na Podkarpaciu znane są jeżowskie pierogi z kaszą i twarogiem, kapusta z grochem i kaszą, kasza z suszonymi śliwkami (jako dania wigilijne), kukielka z jagłami, pieróg jaglany brzozański. W innych województwach kaszy jaglanej używa się do zagęszczania zup, jako dodatek do obiadu z okrasą oraz do otrzymania fermentowanego napoju znanego na Podlasiu, czyli buzy. Dziś kasza jaglana przeżywa prawdziwy renesans. Podawana w formie śniadaniowych jaglanek, słodkich i wytrawnych past do pieczywa, koktajli czy zup. Wykorzystywana do deserów w postaci jagielników (wegańskich serników), ciastek, kremów, budyniów. Idealna dla osób stosujących dietę bezglutenową.

Kolejna kasza, która nie ustępowała popularności na początku naszej państwowości, to kasza jęczmienna. Znana w wielu kształtach i wielkościach. Nieodzowny składnik zup zwanych krupnikami, do których w zależności od regionu używa się kaszy perłowej, drobnej lub pęczaku. Określana nazwami pęczak, pyszka czy perlak. Otrzymywana z jęczmienia. Stanowi największy procent kasz produkowanych w naszym kraju. Bardzo popularna na dawnych Kresach Wschodnich. Najczęściej podawana jako dodatek do dań obiadowych. Na Lubelszczyźnie jadana z kapustą, cebulą, szczypiorem i koperkiem, jako gęsty gulasz znana pod nazwą podcos. W Małopolsce serwowana z dodatkiem suszonych śliwek – siuspaj, z grochem – siusbak. Na terenach Podkarpacia, Pomorza i Pomorza Zachodniego wykorzystywana jako farsz do gołąbków. Podkarpacie i Kurpie dodają kaszę perłową do kapusty słodkiej i kiszzonej, otrzymując pożywne i gęste dania, które okraszone olejem lub cebulką są potrawami na wigilijnym stole. Wyjątkowa w smaku ciszka kaszubska, czyli gotowana w woreczku płóciennym masa z ziemniaków i kaszy perłowej, to przysmak z Pomorza.

Najmniej znaną i najrzadziej stosowaną kaszą w polskiej kuchni jest kasza kukurydziana. Trafiła na nasze stoły dzięki mieszkańcom Kresów Wschodnich, którzy po II wojnie światowej zasiedlili ziemie odzyskane i przywieźli ze sobą mnóstwo niezwykłych przepisów. Otrzymywana z ziaren kukurydzy. Była bardzo popularna na terenach byłego województwa tarnopolskiego, szczególnie w południowych jego krańcach, gdzie osiedlili się górale czadeccy w okolicach Bukowiny, blisko granic z Rumunią. To tam uprawiano głównie kukurydzę, którą przetrzebiano na kaszę i mąkę. W okolicy obecnego Śląska Dolnego i Opolskiego oraz województwa lubuskiego żyją potomkowie mieszkańców tamtych

terenów. Z kaszy przygotowują zupy, gęste potrawy, gulasze czy słodkości. Najbardziej znane są gołąbki, kasza z ziołami i maczką grzybową, mamałyga, słodki mataj, kluski, banosz czy kulesza. Dziś kasza kukurydziana kojarzy się bardziej z kuchnią włoską, czyli polentą, a warto wprowadzić ją do naszych kuchni.

Jedną z najpóźniej i najrzadziej stosowanych kasz w naszej kulinarnej historii jest kasza manna. Ograniczenie jej stosowania wynikało z wysokich cen pszenicy. Była przeznaczana tylko na królewskie i książęce stoły. Otrzymywano ją dawniej z ziaren orkiszu, płaskurki, samopszy, a dziś głównie z pszenicy. Zwana również kaszą proszą, grysikiem, pszennymi krupkami czy gryzką. Od XIX wieku powszechnie serwowana dzieciom i osobom starszym ze względu na lekkostrawny charakter. Na terenach Mazowsza i Małopolski dodawana do legumin i budyniów. Na Kresach Wschodnich zapiekana z serem i owocami lub w formie klusek. W Łodzi przygotowywano z niej zupę tkaczy, czyli fifikę. Na Śląsku podawana jako gryszupa czy dodatek do lanych klusek. Na Pomorzu znana pod postacią kociewskiego gryzu, czyli deseru przypominającego panna cottę z dodatkiem sosu z owoców borówki czernicy lub dzikiego bzu. Dziś najczęściej serwowana w postaci gęstej zupy dla dzieci lub podwieczorkowego deseru z sokiem malinowym i owocami.

Ostatnia kasza – gryczana. Najpowszechniej używana w kuchni regionalnej, a szczególnie na Lubelszczyźnie, Podkarpaciu i Kresach Wschodnich, ale również na Kaszubach i Śląsku. Otrzymywana z nasion gryki. Na nasze tereny trafiła w okolicach XIV wieku dzięki Tatarom. Ma niezliczone nazwy w zależności od regionu: tatarka, hreczka, krupy, pogańskie krupy, kasza tatarczana, pohanka, gruca, bukwiata, czarne krupy, kasza pogańska, reczana, okrąglica, radomka. Dawniej podawana w postaci pełnego ziarna lub w formie bardzo rozdrobnionej. Ta ostatnia nazywana była krakowską, choć wytwarzano ją w okolicach Radomska. Z niej przygotowywano słynny deser królowej Anny Jagiellonki. Przez bardzo długi czas była pokarmem chłopów i biedoty. Dopiero w XIX wieku zaczęto dodawać ją do wykwinnych dań na mieszczańskich ucztach. Najczęściej stanowiła dodatek do dań mięsnych i podrobów. Przepisy z kaszą gryczaną pojawiały się we wszystkich książkach kulinarnych pod koniec XIX i na początku XX wieku. W okresie międzywojennym i tuż po II wojnie światowej używano jej do faszerowania liści kapusty, pierogów, drożdżowych wypieków, zup. Była bardzo powszechna, a zawdzięczała to opinii o swych zdrowotnych właściwościach. Na Kresach Wschodnich, Lubelszczyźnie i Podkarpaciu często występowała w połączeniu z twarogiem i kapustą. W Prusach z dodatkiem grzybów. Na Mazowszu z kapustą, grzybami i ziemniakami. Podawana na wigilijnych stołach w postaci farszów do pierogów, z kiszoną kapustą i olejami. Na Lubelszczyźnie kaszę gryczaną podaje się w bułeczkach drożdżowych, zwanych gryczankami, w plackach: gałęzowskim, gryczaku janowskim, gryczoku godziszowskim, pirogu biłgorajskim, w postaci kotletów, czyli kakor i golasy z Łobaczewa Małego, faszerowanych warzyw: łupci (kasza zawinięta w liście kiszzonej

kapusty) czy golasów izbickich zawiniętych w liście chrzanu. Niezliczone pierogi: nowodworskie z serem na słodko, olszewnickie. Na Śląsku Opolskim potrawy z kaszy gryczanej to dziedzictwo Kresów. Najbardziej znany jest pieróg ze Starych Kolni. Podkarpacie może pochwalić się wigilijnymi kapuśniaczkami z kaszą tatarczaną z Jeżowa, krupiakom, pierogami leżachowskimi czy sernikiem z krupami oraz wyjątkowymi gołąbkami z tartymi ziemniakami i kaszą (Wasz hit z poprzedniej książki). W czasach współczesnych kasza gryczana jest podawana jako dodatek do obiadu, samodzielne danie z dodatkiem grzybów, pieczonych warzyw, zapiekane, a nawet deserów.

Od około 20 lat kasze powracają na nasze stoły. Stają się nie tylko dodatkiem obiadowym, ale też samodzielnymi daniami. Przygotowuje się z nich coraz bardziej wymyślne potrawy. Zdobywają nagrody na wszelkich konkursach kulinarnych i regionalnych festiwalach smaków. Powracamy do korzeni, kiedy kasze – zaraz po produktach mącznych – były drugim co do częstości spożywania składnikiem na naszych ziemiach.





DESER JAGLANY Z FRUŻELINĄ

SADŁOWICKI DESER JAGLANY

Tego deseru miało tu nie być, ale mój pobyt na festiwalu kulinarnym w Muzeum Wsi Kieleckiej w Tokarni okazał się prawdziwie kulinarną ucztą. Choć zwiedziłem wszystkie stoiska pań z kół gospodyń wiejskich z województwa świętokrzyskiego, to od jednego nie potrafiłem odejść. Było to stoisko z Sadłowic w powiecie opatowskim. Panie miały tyle pyszności! Nie tylko zaopatrzyłem się w gierczycką kaszę jaglaną, ale też miałem przyjemność spróbować deser jaglany z frużeliną wiśniową. Panie dostały za niego nagrodę w konkursie „Słodkie Smaki Regionów”. Nie dziwię się. Kremowa kasza gierczycka, a na wierzchu gęsta kisielowa frużelina z dodatkiem alkoholu. Frużelina może być z innych owoców sezonowych. Ja zrobiłem truskawkową. Panie miały również najlepsze kruche ciastka przekładane masą i najlepsze dżemy z malin i czerwonych porzeczek. Bardzo serdecznie pozdrawiam panie i do kolejnego zobaczenia!

Krem:

1. Kaszę przepłukać 3 razy gorącą wodą. Wsypać do garnka, wlać 2 szklanki mleka. Przykryć i gotować na bardzo małym ogniu 15 minut. Odstawić na 15 minut.
2. Dodać śmietanę, resztę mleka i cukier. Dokładnie wymieszać (nie miksować) i rozłożyć do pucharków lub słoiczków do połowy ich wysokości.

Frużelina:

3. Połowę truskawek zmiksować z ½ szklanki wody i cukrem. Połowę pokroić w mniejsze kawałki. Całość przenieść do garnka i zagotować. Rozprowadzić mąkę ziemniaczaną w ½ szklanki wody i wlać do garnka. Gotować na małym ogniu, aż frużelina zgęstnieje. Wyłączyć grzanie, dodać rum i wymieszać.
4. Gorącą frużelinę wlać na krem jaglany. Odstawić do wystygnięcia. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Można ozdobić ubitą śmietanką kokosową, owocami i miętą.

SKŁADNIKI:

KREM JAGLANY:

200 G KASZY JAGLANEJ
2 ½ SZKLANKI MLEKA
ROŚLINNEGO (SOJOWE,
OWSIANE)
4 ŁYŻKI ROŚLINNEJ
ŚMIETANKI (S. 32)
3 ŁYŻKI CUKRU

TRUSKAWKOWA FRUŻELINA:

½ KG TRUSKAWEK
30 G CUKRU
1 ŁYŻKA MAKI ZIEMNIACZANEJ
1 ŁYŻKA RUMU



KOTLETY JAGLANO-ZIEMNIACZANE

MAZURSKIE KOTLETY ZIEMNIACZANE Z JAGŁAMI

Temat kotletów ziemniaczanych nigdy nie ulega wyczerpaniu. Niejednokrotnie myślałem, że nic nie jest w stanie mnie już zaskoczyć w tej kwestii. Okazuje się jednak, że kotlety ziemniaczane niejedno imię mają w regionach. W czasach pruskich ziemniaki były podstawą wyżywienia na obecnych terenach Warmii i Mazur. Kasza również odgrywała dużą rolę w życiu codziennym. Najpopularniejsza była hreczka, czyli kasza gryczana, ale bliskość Kurpi dawała również możliwości nabywania prosa lub kaszy jaglanej. Łączono ugotowane ziemniaki z jagłami. Dodawano siekane zioła, smażoną cebulę i skwarki. Formowano kotlety, które smażyło na blachach smarowanych słoniną. Kotlety podawano z sosem z leśnych grzybów.

-
1. Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, przecisnąć przez praskę i wystudzić.
 2. Kaszę przepłukać 3 razy gorącą wodą. Wsypać do garnka, wlać 380 ml wody (1½ szklanki) i dodać szczyptę soli. Gotować na bardzo małym ogniu pod przykryciem przez 10 minut. Wystudzić.
 3. W misce wymieszać dokładnie na jednolitą masę ziemniaki, kaszę, drobno posiekaną natkę pietruszki i mąkę ziemniaczaną. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
 4. Smażyć na średnim ogniu na rumiano z obu stron. Podać z dużą ilością sosu grzybowego (s. 30).

SKŁADNIKI:

200 G KASZY JAGLANEJ
1 KG MĄCZYSTYCH ZIEMNIAKÓW
1 DUŻY PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI
50 G MĄKI ZIEMNIACZANEJ
SÓL I PIEPRZ



CIASTO Z KASZY MANNY Z GALARETKĄ

ŁÓDZKI GRYSIKOWIEC

W książce jest niewiele przepisów z województwa łódzkiego, ale za to jakie wyjątkowe i oryginalne – jak choćby ten właśnie. Grysikowiec był znany mieszkańcom Łodzi wtedy, gdy kwitł przemysł włókienniczy. Kuchnia robotników i ich rodzin była prosta, szybka i tania. To wtedy powstało najwięcej klasycznych potraw, które są znane w Łodzi i okolicach. Kaszę mannę podawano na śniadanie na słodko i wytrawnie. Dodawano ją do zupy (s. 97). To jednak grysikowiec święcił triumfy. Pierwotnie robiono go z gęstymi konfiturami truskawkowymi z dodatkiem płatków róż (wersja wykwinna) lub konfiturą wiśniową. Po II wojnie światowej wierzch polewano galaretką z owocami. Niestety ciasto zniknęło z regionalnych kart miasta. Dziś już nieliczni robią to ciasto przypominające w smaku ptasie mleczko.

-
1. Do garnka wlać mleko, dodać cukier i margarynę. Zagotować. Dodać kaszę i gotować około 2 minut, ciągle mieszając. Dodać sok i skórkę z cytryn. Wymieszać i odstawić.
 2. Dno tortownicy o średnicy 20 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Ułożyć ciastka i wlać masę grysikową. Wcisnąć w masę małe truskawki, a duże przepołówić.
 3. Galaretki wsypać do 3 szklanek zimnej wody. Wymieszać i gotować około 2 minut. Wlać ostrożnie na gorącą masę. Odstawić do wystygnięcia i wstawić do lodówki na kilka godzin.
 4. Jeśli ktoś nie używa gotowych galaretek, ½ kg truskawek włożyć do garnka, wlać 3 szklanki wody i dodać 70 g cukru. Gotować 15 minut. Odcedzić, zachować 3 szklanki soku. Wlać sok i truskawki z powrotem do garnka, dodać 3 łyżeczki agar, wymieszać i gotować około 2 minut.

SKŁADNIKI:

150 G KASZY MANNY
3 SZKŁANKI MLEKA ROŚLINNEGO (SOJOWE, OWSIANE)
2 DUŻE CYTRYNY
150 G CUKRU
2 WEGAŃSKIE GALARETKI TRUSKAWKOWE
1 KG TRUSKAWEK
200 G MARGARYNY
100 G WEGAŃSKICH KRUCHYCH CIASTEK (NP. OWSIANYCH)



KLUSKI LENIWE Z MANNY

ŁÓDZKIE LENIWE Z GRYSIKU

Kluski leniwe, zwane również w niektórych częściach kraju pierogami leniwymi, to klasyka kuchni polskiej. Obecne są w każdym regionie, ale tylko w okręgu łódzkim do masy twarogowej dodaje się kaszy manny zamiast mąki pszennej. Przepis powstał przed II wojną światową. Leniwe podawano zazwyczaj z topionym masłem, cukrem, a czasami posypane cynamonem. Inna wersja, bardziej wytrawna, była ze zrumienioną bułką tartą i solą. Dzieciom urozmaicano danie, dodając owoce i soki owocowe oraz śmietankę. Nie macie wyjścia. Taka wersja jest obłędna, a zamiast twarogu dodajemy tofu zakwaszone sokiem z cytryny.

1. Zagotować mleko z solą. Dodawać powoli kaszę i energicznie mieszać, żeby nie powstały grudki. Gotować na małym ogniu, aż kasza będzie gęsta (około 3 minut).
2. Tofu dokładnie zmiksować blenderem z sokiem z cytryny i olejem. Dodać do gorącej kaszy i dokładnie wymieszać. Odstawić do wystudzenia. Dodać mąkę i dokładnie wymieszać. Masa nie powinna się kleić do dłoni.
3. Formować wałeczki grubości kciuka, lekko spłaszczając i ciąć kluski. Gotować około 30 sekund od wypłynięcia.

SKŁADNIKI:

150 G KASZY MANNY
360 G TOFU NATURALNEGO
170 G MĄKI ZIEMNIACZANEJ
2 SZKLANKI MLEKA ROŚLINNEGO (SOJOWE, OWSIANE)
1 DUŻA CYTRYNA
2 ŁYŻKI OLEJU RZEPAKOWEGO
1 ŁYŻECZKA SOLI



GOŁĄBKI Z KASZĄ I ZIEMNIAKAMI W LIŚCIACH CHRZANU

GOLASY IZBICKIE

Uwielbiam gołąbki. Choć dla większości najsmaczniejszy jest farsz, to ja uwielbiam kapustę, która przechodzi smakiem nadzienia. Te gołąbki są jednak inne od tych, które znamy. Nie tylko ze względu na gryczano-twarogowy farsz z dodatkiem ziemniaków, ale też przez liście chrzanu. To w nie, a nie w liście kapusty, zawija się farsz. Smak i zapach chrzanu przechodzą do nadzienia. Jest niesamowity. Gołąbków się nie gotuje, ale piecze. Mają oryginalną nazwę: golasy izbickie. Potrawa powstała – jak to często bywa – z braku któregoś ze składników. W tym przypadku mąki, która kończyła się na przednówku. Taki goły farsz zawijano właśnie w liście młodego chrzanu. Golasy przygotowuje się w Izbicy, Tarnogórze i Ostrzycy. To miejscowości w województwie lubelskim w powiecie krasnostawskim. Po upieczeniu golasów polewa się je roztopionym masłem lub śmietaną.

-
1. Liście dokładnie umyć, ściąć grube nerwy i lekko je stłuc tłuczkiem. Włożyć do wrzątku na 3–4 minuty. Delikatnie wyjąć z wody i odstawić do wystudzenia.
 2. Ziemniaki obrać, pokroić w sporą kostkę, zalać z szklanymi wodą, dodać szczyptę soli. Gotować do miękkości pod przykryciem, po czym dokładnie utłuc wraz z wodą, w której się gotowały. Dodać kaszę i gotować na bardzo małym ogniu przez 10 minut, często mieszając. Dodać olej, wymieszać i odstawić do wystudzenia.
 3. Tofu dokładnie rozdrobnić do miski, dodać sok z cytryny i wymieszać. Całość dodać do ziemniaków i kaszy. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawić do smaku solą i pieprzem.
 4. Farsz nakładać na liście chrzanu i dokładnie zwiijać, jak gołąbki (unikać zbyt wielu warstw liścia chrzanu).
 5. Naczynie do zapiekania wyłożyć niewykorzystanymi liśćmi chrzanu lub jego skrawkami. Układać golasy. Przykryć pokrywką lub folią aluminiową.
 6. Piec 30 minut w 130°C. Grzanie góra/dół, środkowa półka. Podawać z pieczywem i polane roślinną śmietanką.

SKŁADNIKI:

200 G KASZY GRYCZANEJ
NIEPALONEJ
½ KG MAĆZYSTYCH
ZIEMNIAKÓW
180 G TOFU NATURALNEGO
10 MŁODYCH, DUŻYCH LIŚCI
CHRZANU
3 ZĄBKI CZOSNKU
3 ŁYŻKI OLEJU RZEPAKOWEGO
2 ŁYŻKI SOKU Z CYTRYNY
SÓL I PIEPRZ



PASZTECIKI Z KASZĄ I GRZYBAMI

LUBELSKIE PASZTECIKI Z KASZĄ

Paszteciki to nieodłączny element wigilijnego stołu. Podawane jako samodzielne danie, ale najczęściej w towarzystwie czerwonego barszczu. Bywają robione z kruchego ciasta, ale najczęściej na bazie drożdżowego. Farsz jest przeważnie z grzybów i kapusty. Na Lubelszczyźnie do farszu dodaje się również kaszę, zwłaszcza gryczaną paloną o bogatym smaku. Takie przysmaki przygotowuje się głównie na Roztoczu, które ma duże połacie lasów bogatych w grzyby. Bardzo ważne, żeby farsz był mocno doprawiony mielonym pieprzem i jałowcem z roztoczańskich lasów.

Farsz:

1. Kaszę przepłukać zimną wodą. Wsypać do garnka, wlać 1½ szklanki wody, dodać szczyptę soli. Przykryć i gotować na bardzo małym ogniu przez 10 minut. Odstawić do wystudzenia.
2. Grzyby moczyć 8 godzin. Gotować 1 godzinę w wodzie, w której się moczyły. Odcedzić, wystudzić i zmielić w maszynce.
3. Cebule pokroić w drobną kostkę, zrumienić na oleju. Wyłączyć grzanie, dodać majeranek, kaszę i grzyby. Doprawić solą. Dodać pieprz i jałowiec. Dokładnie wymieszać.

Ciasto:

4. Do drożdży dodać ciepłe mleko, cukier i 1 łyżkę mąki. Wymieszać i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut. Dodać mąkę, olej i sól. Wyrabiać ciasto przez 10 minut. Przykryć i odstawić na 1 godzinę w ciepłe miejsce.

Paszteciki:

5. Ciasto cienko wałkować, wycinać pasy o szerokości około 10 cm. Na środek układać farsz i zlepiać dokładnie brzegi. Powstały rulon ciąć na paszteciki o długości około 8 cm.
6. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posmarować mlekiem. Piec około 20 minut (do zrumienienia) w 180°C. Grzanie góra/dół, środkowa półka.

SKŁADNIKI:

FARSZ:

200 G KASZY GRYCZANEJ
PALONEJ
100 G SUSZONYCH GRZYBÓW
LEŚNYCH
2 DUŻE CEBULE
1 ŁYŻKA SUSZONEGO
MAJERANKU
3 ŁYŻKI OLEJU RZEPAKOWEGO
5 ZIAREN PIEPRZU
5 ZIAREN JAŁOWCA

CIASTO:

35 G ŚWIEŻYCH DROŻDŻY
(12 G SUCHYCH)
1 SZKLANKA MLEKA SOJOWEGO
+ DO POSMAROWANIA
1 ŁYŻKA CUKRU
450 G MĄKI PSZENNEJ +
1 ŁYŻKA
3 ŁYŻKI OLEJU
1 ŁYŻECZKA SOLI



GRZYBOWA Z PĘCZAKIEM

JACZNIK

Jacznik to rodzaj kresowego krupniku, który był gotowany na terenach dawnego województwa poleskiego i nowogrodzkiego. Przywędrował na obecne ziemie wraz z przesiedleńcami. Znany jest jeszcze w niektórych domach wschodniej Polski i w niektórych na Śląsku Opolskim i Dolnym Śląsku. To niezwykle aromatyczna zupa, którą gotowano na bulionie warzywnym. Czasami pod koniec gotowania dodawano duszoną cebulę. Jednak to suszone grzyby, szczególnie borowiki szlachetne, dawały aromat i smak. Jacznik traktowano jako codzienną potrawę, z czasem jednak zamieniała się w gęsty gulasz. Wtedy dodawano większą ilość kaszy i ziemniaków.

-
1. Grzyby przez 5 godzin moczyć w 1 litrze zimnej wody.
 2. Marchew, cebulę, selera i pietruszkę pokroić w małą kostkę. W garnku rozgrzać olej i wsypać warzywa oraz sporą szczyptę soli. Smażyć na średnim ogniu przez kilka minut.
 3. Dodać grzyby wraz z płynem, w którym się moczyły, oraz liście laurowe, ziele angielskie. Wlać 2 litry wody. Gotować na małym ogniu przez 30 minut.
 4. Dosypać przepłukany zimną wodą pęczak i gotować jeszcze 30 minut. Dodać drobno posiekaną natkę pietruszki oraz sól i pieprz do smaku.
- SKŁADNIKI:
- 200 G PĘCZAKU
 - 50 G SUSZONYCH GRZYBÓW LEŚNYCH
 - ½ BULWY MAŁEGO SELERA
 - MAŁY PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI
 - 2 DUŻE MARCHEWKI
 - 1 KORZEŃ PIETRUSZKI
 - 1 DUŻA CEBULA
 - 2 LIŚCIE LAUROWE
 - 3 ZIARNA ZIELA ANGIELSKIEGO
 - 3 ŁYŻKI OLEJU RZEPAKOWEGO
 - SÓL I PIEPRZ



AROMATYCZNY BULION Z KOSTKĄ

MAŁOPOLSKA KOSTKA KUKURYDZIANA

Buliony i rosoly z kostką to już przeszłość w naszej kuchni, a szkoda. Zanim dodawanie makaronu do czystych zup stało się powszechne, to właśnie kostki z kasz były ich głównym składnikiem. W Małopolsce najczęściej robiono kostkę z kaszy krakowskiej. W dwudziestoleciu międzywojennym ze Lwowa przywędrowała do Krakowa moda na kostkę kukurydzianą. Do Lwowa z kolei przepisy na ziołową kostkę przywieziono z południowych regionów województwa stanisławowskiego. Ugotowana kasza kukurydziana z dużą ilością natki pietruszki idealnie uzupełnia smak takich zup. Kostka jest o wiele łatwiejsza w przygotowaniu niż domowy makaron. Polecam niedzielny bulion w starej-nowej odsłonie.

-
1. Do garnka wlać 2 szklanki wody, dodać natkę, kaszę i sporą szczyptę soli. Gotować pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 15 minut. Mieszać od czasu do czasu.
 2. Pojemnik o wymiarach 10 na 20 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Wylać kaszę i wyrównać wierzch wilgotną łyżką. Wystudzić i pokroić w kostkę.
 3. Do garnka wlać olej. Dodać pokrojone w plasterki marchewkę, pietruszkę, selera, cebulę i pora pokrojonego w cienkie paski. Dodać sporą szczyptę soli. Smażyć na średnim ogniu kilka minut.
 4. Dodać grzyby, liście laurowe, kozieradkę, lubczyk, imbir, ziele angielskie, jałowiec, koncentrat i czosnek oraz 1½ litra wody. Wstępnie doprawić do smaku. Gotować na bardzo małym ogniu przez 2 godziny. Na koniec doprawić solą i pieprzem.
 5. Wyłożyć na talerz kilka kostek z kaszy i zalać bulionem.
- SKŁADNIKI:
- 100 G KASZY KUKURYDZIANEJ
 - 3 ŁYŻKI DROBNO POSIEKANEJ NATKI PIETRUSZKI
 - 4 MARCHEWKI
 - 1 KORZEŃ PIETRUSZKI
 - ½ MAŁEJ BULWY SELERA
 - 3 ZIEŁONE CZĘŚCI PORA
 - 1 ŚREDNIA CEBULA
 - 3 KAPELUSZE BOROWIKÓW SUSZONYCH
 - 2 LIŚCIE LAUROWE
 - 1 PŁASKA ŁYŻECZKA MIELONEJ KOZIERADKI
 - 1 ŁYŻKA SUSZONEGO LUBCYKU
 - ½ ŁYŻECZKI MIELONEGO IMBIRU
 - 5 ZIAREN ZIELA ANGIELSKIEGO
 - 1 ŁYŻECZKA ZIAREN PIEPRZU
 - 4 ZIARNA JAŁOWCA
 - 1 ŁYŻECZKA KONCENTRATU POMIDOROWEGO
 - 1 ZĄBEK CZOSNKU
 - 3 ŁYŻKI OLEJU RZEPAKOWEGO
 - SÓL I PIEPRZ