

Justyna Zawieja

Kuchnia PRL-u



*spotkajmy się
przy stole*

Autor: Justyna Zawieja

Tytuł: Kuchnia PRL-u – spotkajmy się przy stole



Stowarzyszenie Przyszłość Kotlina

63-220 Kotlin, ul. Powstańców Wielkopolskich 3

Wydawnictwo Precjoza



wydawnictwoprecjoza@gmail.com 885565511

wydawnictwoprecjoza.pl

Opracowanie:

Justyna Zawieja przy współudziale i wsparciu grupy inicjatywnej:
Lucyny Banaszak, Barbary Dorsz, Beaty Skowrońskiej

Redakcja: Justyna Zawieja

Zdjęcia: Zygmunt Malina, Justyna Zawieja

Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku: Karol Kin

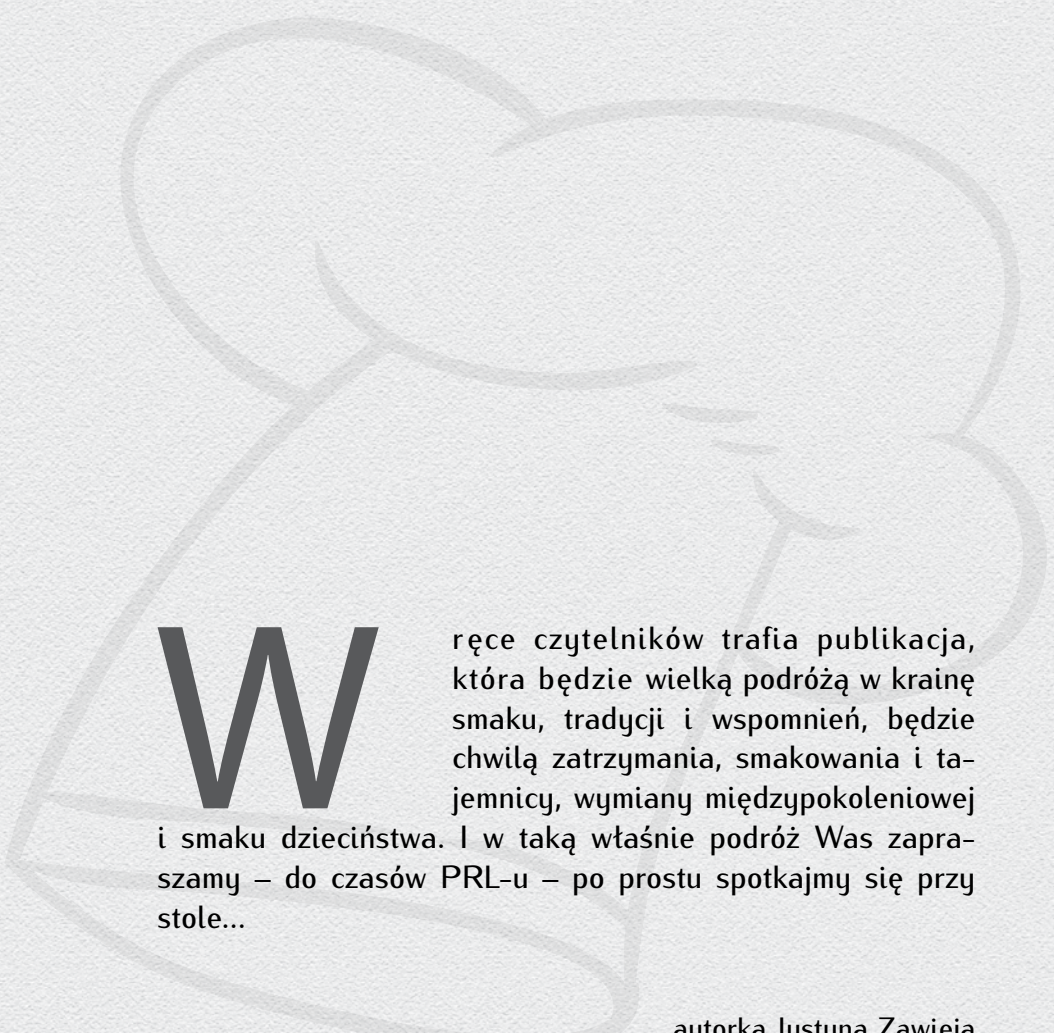
Koordynator wydania: Justyna Zawieja

Konsultacja techniczna: Tomasz Szewczyk

Wszelkie prawa zastrzeżone /ALL rights reserved

Printed in Poland Częstochowa 2017

Przedruk i powielanie w jakiejkolwiek formie jest zabronione.
ISBN: 978-83-65965-01-1



W

ręce czytelników trafia publikacja, która będzie wielką podróżą w krainę smaku, tradycji i wspomnień, będzie chwilą zatrzymania, smakowania i tajemnicy, wymiany międzypokoleniowej i smaku dzieciństwa. I w taką właśnie podróż Was zapraszamy – do czasów PRL-u – po prostu spotkajmy się przy stole...

autorka Justyna Zawieja
wraz z grupą inicjatywną Beatą Skowrońską,
Barbarą Dorsz i Lucyną Banaszak.



Wiele osób z łezką w oku wspomina smaki dzieciństwa. Wykwintnie nie było, ale to nie tajemnica, że kulinarny PRL szczylił się bardzo „ekonomiczną” kuchnią, prostotą i jednym smakiem. Było trudno, w sklepach brakowało prawie wszystkiego, więc nie łatwe to było zadanie dla kucharzy,

czy gospodyń wiejskich, chcąc stworzyć niecodzienne danie, czy też ugotować najzwyczajniejszy obiad. I ja miałam taki dylemat, pomyśleć o na przykład o schabie... Schab w czasach PRL był na wagę złota. Kupowało się go albo spod lady, albo „od baby”, albo - jak od połowy lat 70-tych - w specjalnych sklepach komercyjnych, po cenach zupełnie nieprzystających do zarobków. Zresztą nawet i tam nie leżał zbyt długo. Wbrew niezbyt sprzyjającym warunkom, to wówczas popularność zyskał kotlet schabowy z ogromną ilością panierki. Jak więc go przygotowywano, skoro głównego składnika praktycznie zawsze brakowało? W wersji luksusowej schab zastępowała, także trudno dostępna, karkówka. Do sklepów trafiały najczęściej kawałki pełne żył i tłuszczu. Jednak kucharki sobie z tym radziły. Kłopot przy robieniu schabowych polegał także na braku jajek. Zamiast nich stosowano mleko - jeden z nielicznych produktów spożywczych, który można było dostać praktycznie bez kłopotu. Ale pamiętam moje schabowe równie smaczne - z mortadeli. Tanią wędlinę kroilałam w plasty i panierowałam, mąż zjadał się, co niedzielę.

Mieszkam z wnuczkami, które uwielbiają czekoladę, mają swoją ulubioną... A ja pamiętam swoją z najdroższego mleka w proszku, taką od

święta. Wyroby czekoladopodobne są praktycznie synonimem słodczy dostępnych w czasach późnego PRL-u. Smak czekoladopodobnych batoników czy cukierków, w których królował olej rzepakowy, znały wszystkie dzieci. Najbardziej bawią dziś przepisy zalecające np. użyć do polewy na tort masy czekoladopodobnej. Polewa taka nie tylko, że się nie ścinała, to jeszcze psuła smak nawet najlepiej przygotowanego ciasta. W tym miejscu trzeba wspomnieć o kolejnym rarytasie, czyli bloku czekoladowym, do zrobienia, do którego potrzebne było drogie mleko w proszku. U mnie w domu było...



Beata Skowrońska



Moje wspomnienia o kuchni PRL-u to wspomnienia przy stole w moim rodzinnym domu, o książkach, które goszczą u nas po dzień dzisiejszy – moja mama pracowała w bibliotece i teraz ja. Pamiętam, że w sklepach nie było nic, co potrzebne było, aby przyrządzić potrawy. Ale to nieważne, bo na rynku pojawiały się książki kucharskie poświęcone np. kuchni indyjskiej czy chińskiej, które zawierały „bezcenne porady”. Pierwszy z brzegu przykład: kurczak z jarzynami. Kurczak i marchewka - owszem, zgadza się, są. Pozostałe składniki autorka książki musiała czymś zastąpić. I tak: zamiast sosu sojowego - maggi, zamiast świeżego imbiru - łyżeczka suszonego, zamiast wina ryżowego - wódka, zamiast octu ryżowego - rozcieńczony spirytusowy. Rolę grzybków



mun pełniły nasze suszone podgrzybki, a brokołu - kalafior. Przyprawa „pięć smaków” była nieobecna, bo nie było, czym zastąpić np. kardamonu. Patrząc na to z drugiej strony - po prostu kuchnia pełna improwizacji!

Justyna Zawieja

Razem z młodzieżą zorganizowaliśmy warsztaty z ziołolecznictwa, czyli rozpoznaj zioła w kuchni. Wprowadzeniem w temat było wspomnienie o przyprawach w czasach PRL-u. Były, ale tylko w proszku...nie do wiary co? Dziś w każdym sklepie i na każdym straganie możemy



kupić zioła w doniczkach. Ba, bazylię, kolendrę czy estragon możemy uprawiać na kuchennym parapecie. Wówczas nie było to takie proste. W kuchniach królowały zioła suszone, często



już tak zwietrzałe, że traciły jakiejkolwiek właściwości. I co dziwne, niewiele działkowców uprawiało te rośliny w swoich ogródkach. Może wynikało to z tego, że świeże zioła zostały praktycznie wyrugowane z ówczesnych książek kucharskich? W kulinarnej biblii, czyli „Kuchni polskiej” - której pierwsze wydanie (1954 r.) zostało zgłoszone przez KC PZPR jako część planu sześcioletniego - nie poświęcono im specjalnej uwagi.

Barbara Dorsz



W mojej rodzinie je-
dliśmy kielbasy.
Kto dziś pamięta kielbasę
o nazwie serwolotka? Była to
przez wiele lat chyba najbar-
dziej dostępna wędlina. Nie
dziwi, więc, że zastępowała
w przepisach kulinarnych prak-
tycznie wszystkie inne - po-
cząwszy od szynki w sałatce
jarzynowej, a skończywszy na
salami w udającym pizzę plac-
ku drożdżowym.



Lucyna Banaszak



Moje wspomnienie PRL-
-u to zapach chleba, ale
inny niż dzisiaj, taki domowy, taki
z koncentratem pomidorowym.
A najlepiej chleb z masłem (!!!),
koncentratem pomidorowym, kro-
joną w cieniutkie paseczki cebulką
i szczyptą soli. Mój przysmak.

Przetrwał wszystko, serwuję go teraz podczas Dnia Kotlina – Święta Pomidora. Mój mąż natomiast uwielbiał i uwielbia łazanki z kapustą i grzybami.

Beata Skowrońska



Kiedy rozmawiam z synami o trudnościach z zaopatrzeniem to trochę słuchają mnie z niedowierzaniem. Ze sklepów i z domów znikły typowe niegdyś dla polskiej kuchni dodatki: oliwa z oliwek, kapary, oliwki, filety anchois, przyprawy, takie jak świeże zioła za wyjątkiem natki pietruszki i koperku. W warzywniakach królowała kapusta, włoszczyzna, ziemniaki, buraki i cebula. Nie było brokułów, cuki-

nii, bakłażanów. Pomarańcze czy mandarynki stanowiły nie lada rarytas. A teraz kiedy wchodzę do domu z pełnymi siatkami słysząc nic nie kupiłaś, to....tylko nasze pokolenie wie.

Justyna Zawieja:



Polacy jadali i gotowali sami, w domach, na przyjęciach imieninowych królowały kiełbasy, wędliny, paszety (często własnego wyrobu), śledzik, zimne nóżki i tzw. sałatka jarzynowa z gotowanych w rosole warzyw „zmemłanych”

z majonezem i rozmaite pikle w occie. Na niedzielne obiady podawano rosół lub zupę pomidorową z przecieru i pieczonego kurczaka lub kotlet schabowy z kapustą lub smażonymi buraczkami i obowiązkowo z ziemniakami. Z surowych warzyw podawano mizerię lub zieloną sałatę w śmietanie – nie było octu winnego do sporządzania sosu vinaigrette. Zresztą cytryna także nie gościła w sklepach na co dzień, a więc wszystkie sałatki przyprawiano jednakowo – majonezem lub majonezem z dodatkiem musztardy sarepskiej. Obowiązywał przy tym obyczaj krojenia każdego składnika «sałatki» na drobną kosteczkę, mieszania jej z majonezem tak aby poszczególne składniki nie dały się zidentyfikować i dobrze się razem ugniotły, a na koniec ładowania grubej warstwy majonezu na wierzch. Dopiero tak podaną, przybierano fantazyjnie pomidorkiem i jajeczkiem i podawano na stół. W efekcie niezależnie od składników wszystkie te „sałatki” smakowały tak samo. Naród tak się rozsmakował w tego typu wyrobach, że da się za nie pokroić. Polska tradycja odżywała w czasie świąt. Z ryb powszechnie dostępne były karpie i solone w beczkach śledzie – na wigilię. Ponieważ karp był hodowany w wykopanych w ziemi bajorkach albo naturalnych, zarybianych sztucznie jeziorkach, często miał przykry, mulisty zapach, co wielu ludzi w Polsce w ogóle zniechęciło do spożywania ryb, zwłaszcza słodkowodnych. Wyrabiano pierogi, barszcze i zupy grzybowe – w tych czasach bardzo



chętnie jeżdżono „na grzyby”, organizowane nawet przez „zakłady pracy”. Były to imprezy suto zakrapiane wódką. Stąd popularność grzybowych i grzybowo-mięsnych sosów, farszów, zup i wszelkich przetworów z grzybów. Na Wielkanoc pieczono boczki i schaby, podawano jajka w nieszczęsnym majonezie. Szczytem wykwintu były ruloniki z szynki z korniszonem zamiast szparaga, rzecz jasna w majonezie. Modne się natomiast stało nazywanie potraw z cudzoziemska, mimo, że nie mają nic wspólnego z krajami rzekomego pochodzenia: fasolka po bretońsku, czy ryba po grecku. W ramach fast-foodu serwowano polskie hot dogi – do dziurki w bułce kładziono farsz z pieczarek – co akurat nieźle smakowało. Kiedy nasz przemysł sprostał wreszcie wyzwaniu wyprodukowania mrożonego kotleta mięsnego pojawiły się (choćby w barze Sezam w Warszawie) hamburgery z polską kajzerką, z dodatkiem musztardy (też nieźle). W domu trudno było hołdować zagranicznym wzorom z braku składników. Nie można było zrobić makaronu al dente, bo nasz makaron ze zwykłej pszenicy się rozgotowywał. Słowo parmezan zostało zapomniane. Polacy stali się mistrzami zastępowania. W przepisach z tamtych czasów roi się od porad typu – zamiast sosu sojowego użyj Magi w płynie. Zanikło rozróżnianie smaków żółtego sera, dodawano ten, który akurat był dostępny w sklepie, czy to gouda, czy warmiński.

Jadwiga

W przydomowych ogrodach lub spółdzielczych ogródkach działkowych hodowano na własne potrzeby warzywa, owoce i orzechy – zdrowe bo całkowicie bez chemii. Po domach kwitło więc przetwórstwo: robiono marynaty z ogórków, dyni, śliwek, kompoty i dżemy z wiśni, truskawek, malin, agrestu, porzeczek, wreszcie nastawiano domowe wina owocowe i nalewki na spirytusie.

Wanda



Wodzianka moja ulubiona zupa, oczywiście obok ogórkowej. Bo wiem o smacznych, bogatych zupach można było tylko marzyć. W moim domu była wodzianka czyli zupa sporządzona z pokrojonego w kostkę chleba, drobno pokrojonego lub przeciśniętego przez praskę czosnku, z dodatkiem smalcu lub masła zalanego wrzątkiem.

Michał



Choć masło i cukier były określone ilościowo, brakowało dobrej jakości migdałów, owoców, czekolady i kawy, ale u mnie w domu powstawały prawdziwe słodkie cuda. Najbardziej smakował nam kogel-mogel, do którego babcia dodawała kakao. I te duże bloki czekoladowe z mleka w proszku. Uwielbiałem....

Urszula Jankowiak



Dla mnie czasy PRL-u to czasy spędzania czasu z moją rodziną. Wtedy rodzice moi zaszczepili we mnie pasję do dbania o ogródek przydomowy, otoczenie i rośliny. I tak mam do dziś...



Ryszard

C hleb ze śmietaną i cukrem, wodą i cukrem, z koncentratem pomidorowym, smalcem i ogórkiem to specjał w moim domu, zjadaliśmy się...

Barbara

O d dziecka uwielbiam makaron, w czasach PRL-u smakował mi ten z owocami i śmietaną. Makaron gotowano na miękko i dodawano do niego wszystko, co tylko było w domu. Twaróg, skwarki, owoce sezonowe, a nawet kompot – to wszystko przypominało nam prawdziwą kuchnię.



Kinga Latecka

K iedy myślę o czasach PRL-u od razu myślę o roślinach. Jeżówka to roślina z rodziny astrowatych. Przez ogrodników nazywana jest byliną lata. Jest rośliną miododajną. W słoneczne dni przyciąga mnóstwo motyli i innych owadów pożytecznych. W jednym miejscu może rosnąć nawet kilka lat. Kwiatostanem jeżówki jest uniesiony do góry koryzyczek złożony z dużych, brzeźnych kwiatów języczkowych. Środek jeżówek przypomina jeża. To właśnie od charakterystycznego środeczka

wzięła się nazwa jeżówki, czyli z greckiego słowa echinos co oznacza jeż. Łodyga rośliny jest sztywna dlatego też jeżówki nie wymagają podpór. Kolory jeżówek są bardzo zróżnicowane. Co roku przybywa nowych odmian i gatunków. Hodowcy prześcigają się w krzyżowaniu nowych odmian. Najbardziej popularnym gatunkiem rosnącym w naszych ogrodach jest jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*). Stosowana jest do celów leczniczych i kosmetologii. Jeżówka z roku na rok zyskuje coraz większą popularność. Bylina ta posiada wiele zalet leczniczych m.in. działania pobudzającego na układ odpornościowy i zwalcza różnego rodzaju infekcje. Ma również istotne znaczenie dla osób chorujących na stany zapalne dróg moczowych. Jeżówka zwalcza infekcje wirusowe i bakteryjne. Preparaty z niej skutecznie pomagają w leczeniu przeziębień czy grypy. Jest także stosowana jako środek wzmacniający układ odpornościowy. Pomaga szybciej zwalczyć w/w choroby. Regularne spożywanie preparatów z jeżówki sprawiają, że objawy choroby będą łagodniejsze i powrócimy szybciej do zdrowia. Na polskim rynku dostępne są maści z jeżówki. Stosuje się je na rany, oparzenia, a nawet ugryzienia przez owady. Zaleca się wcieranie maści na różne infekcje skórne. Maście te eliminują stany zapalne działając jak antybiotyk powstrzymując infekcje wywołane przez grzyby, bakterie lub wirusy. Nie od dziś wiadomo, że *Echinacea* ma szerokie zastosowanie w przemyśle kosmetycznym. Jest składnikiem dodawanym do preparatów m.in. pielęgnacji skóry. Produkowane przez kosmetologów balsamy, kremy, toniki czy żele zawierające wyciąg z tej także cennej byliny charakteryzują się właściwościami odbudowującymi naskórek, leczą opryszczkę i różnego rodzaju stany zapalne skóry. Wywar z jeżówki przepis: Jedną łyżkę posiekanych korzeni zalewamy szklanką zimnej wody. Wstawiamy na gaz i gotujemy pod przykryciem na wolnym ogniu około 15-20 minut. Po tym czasie odstawiamy do ostygnięcia. Następnie przecedzamy i pijemy dwa razy dziennie dodając odrobinę do herbaty.

Kluczowe w czasach PRL-u to:

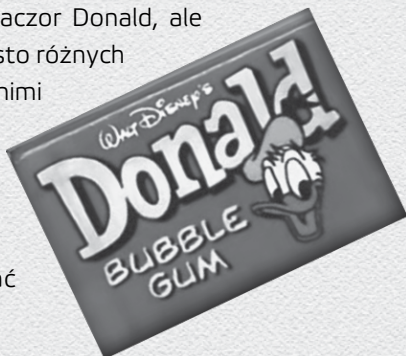
Lody Bambino

Pojawiły się w sklepach na początku lat 60. Był to podstawowy gatunek lodów sprzedawanych w PRL-u. Nie miały jednego producenta. Wytwarzało je wiele zakładów, dlatego były różnie pakowane. Zdarzały się też odstępstwa w recepturze. Gdy ktoś miał pecha, mógł trafić na egzemplarz przypominający zamrożoną wodę. W innym lodzie dominował zbity twór margarynowy. Teoretycznie wytwarzane były w kilku smakach. Zwykle jednak do poszczególnych sklepów dowożono po jednym rodzaju - albo śmietankowe, albo kawowe, ewentualnie owocowe. Wybór był niewielki, bo dla zakładów, które je wytwarzały, była to przeważnie produkcja dodatkowa. Lody z polewą w ogóle nie wchodziły w grę, bo brakowało czekolady. Sklepy zamiast niej sprzedawały wyroby czekoladopodobne. Bambino była to zawinięta w papier kostka na patyku. Nie miała konkurencji na rynku, bo z prywatnymi lodziami skutecznie walczył sanepid.



Donald

Guma do żucia w kształcie kostki z charakterystycznymi rowkami. Była owinięta w tzw. historyjkę, co było jednym z powodów jej popularności. Dzieci namiętnie zbierały obrazki, które stanowiły namiastkę komiksów. Ich bohaterem był Kaczor Donald, ale też Myszka Miki i Pies Pluto. Istniało ponad sto różnych wersji historyjek. Kolekcjonerzy często się nimi wymieniali. Sama guma miała natomiast intensywny owocowy smak i świetnie nadawała się do robienia balonów. Można ją było kupić w sklepach Pewexu lub z importu prywatnego. Zaczęto ją produkować w Amsterdamie w 1948 r.



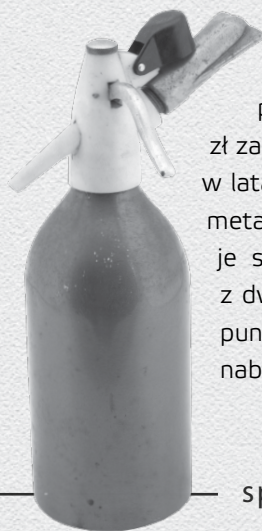
Oranżada

U lubiony napój gazowany w PRL, nie dlatego że był jakoś specjalnie smaczny, po prostu innych brakowało. Ówczesna oranżada wbrew temu, co mogłaby sugerować nazwa, niewiele miała wspólnego z sokiem z pomarańczy. W jej składzie dominował sok w proszku, a także substancje słodzące różne od naturalnego cukru. Uzupełnieniem były barwniki i aromaty. Wśród tych ostatnich najpopularniejszy był landrynkowy. Do dziś wiele osób pamięta ten smak. Sentyment pozostał również po napojach sprzedawanych w podłużnych przezroczystych woreczkach. Należało je przekłuć, by włożyć cienką słomkę. Zwykle używało się do tego zębów i spora część płynu lądowała przy tym na ubraniu lub podłodze. Dlatego sprzedawczynie Społem zakazywały spożycia napojów w sklepach. Popularne były też oranżady w proszku. Pakowane były w niewielkie saszetki. Zawartość wysypywało się bezpośrednio na język, ewentualnie na dłoń i zlizywało. Można też było ją rozpuścić w wodzie.



Syfon

D omowy sposób na produkcję wody gazowanej. W latach 60. była to butelka z grubego szkła zamknięta mechanizmem, który po naciśnięciu pompował płyn pod ciśnieniem. Produkowały ją zakłady rzemieślnicze, np. Wytwórnia Wód Gazowanych W. Z. Świeccy w Warszawie z ulicy Burakowskiej 13. Woda była sztucznie mineralizowana, a jej trwałość wynosiła trzy miesiące. Butelka kosztowała 45 zł, chyba że klient przyniósł swój opróżniony pojemnik na wymianę. Wtedy musiał zapłacić tylko 2,20 zł za napełnienie. Odmianą syfonu był wprowadzony na rynek w latach 70. autosyfon. Były to sprowadzane z Węgier i NRD metalowe pojemniki, przypominające termosy. Napełniało się je samemu wodą. Wymieniało się tylko metalowe naboje z dwutlenkiem węgla. Trzeba je było zanieść do specjalnego punktu handlowego, gdzie za dopłatą otrzymywało się nowy, nabyty zestaw.



KUCHNIA PRL-u



INSPIRACJA DLA MIĘDZYPOKOLENIOWYCH WARSZTATÓW KULINARNYCH



KUCHNIA PRL-u



INSPIRACJA DLA MIĘDZYPOKOLENIOWYCH WARSZTATÓW KULINARNYCH



Naleśniki podawane z dżemem



SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- 3/4 szklanki wody (najlepiej gazowanej)
- szczypta soli
- 3 łyżki masła lub oleju roślinnego
- dżem truskawkowy



Mąkę wsypujemy do miski, dodajemy jajka, mleko, wodę i sól. Miksujemy na gładkie ciasto. Dodajemy roztopione masło lub olej roślinny i razem miksujemy (lub wykorzystujemy tłuszcz do smarowania patelni przed smaženiem każdego naleśnika). Naleśniki smażymy na dobrze rozgrzanej patelni z ciekim dnem np. naleśnikowej. Przewracamy na drugą stronę, gdy spód naleśnika będzie już ładnie zrumieniony i ścięty. Smarujemy dżemem truskawkowym bowiem najlepiej smakował z dżemem truskawkowym w czasach PRL-u.



Czernina lub jak wolisz czarna zalewajka

SKŁADNIKI:

kaczka wraz z podrobami ■	inne suszone owoce ■
włoszczyzna do rosół (pietruszkę, ■ por, seler, marchew)	- gruszek, daktylę
ziele angielskie, liście laurowe ■	400 ml krwi z octem, wodą i solą ■
kilka suszonych grzybków ■	sól, pieprz ■
suszone śliwki ■	śmietana do zabielenia zupy ■
5 suszonych ćwiartek jabłek ■	2-3 łyżki mąki ■

Kaczkę gotujemy razem z warzywami, włoszczyzną i przyprawami - tak jak tradycyjny rosół. Gdy mięso jest już miękkie, dodajemy suszone owoce i grzyby. Po ugotowaniu bulionu wyjmujemy włoszczyznę. Następnie przygotowujemy krew do zupy. Po 30 ml ciepłej i zimnej wody mieszamy z łyżeczką octu. Roztwór mieszamy z krwią. Najlepiej, aby odstał on dobę w lodówce. Krew zaprawiamy mąką i dodajemy do rosół. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Czerninę podajemy np. z makaronem.

Pierogi na słodko z serem

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 1/2 kg. mąki ■
- 1 jajko ■
- oko. 1/2 szkl. ciepłej wody ■
- 1/2 łyżeczki soli ■
- 2-3 łyżki stopionego masła ■
albo oliwy z oliwek

FARSZ:

- 1/2 kg. białego sera ■
(dobrze odcisniętego)
- cukier waniliowy ■
- 1 żółtko ■
- cukier, sól do smaku ■

DODATKOWO:

- pół kostki masła ■



Do mąki dodajemy wszystkie składniki, wyrabiamy ciasto do uzyskania lśniącej masy. Następnie wykładamy na podsypaną mąką stolnicę, dość cienko należy rozwałkować, wykrawać szklan-
ką krążki. FARSZ: ser rozcieramy w makutrze, jajko należy wyszorować, sparzyć, do sera dodać żółtko, cukier waniliowy, sól i cukier do smaku, jeśli ser jest za rzadki można dosypać mleka w proszku. Na krążki nakładamy farsz, zadbać aby dobrze zlepić brzegi. Gotowe pierogi z serem wrzucamy do wrzącej wody, delikatnie mieszamy drewnianą łyżką, gotujemy na wolnym ogniu, gdy wypłyną pogotować jeszcze jakieś 2 minuty. Po ugotowaniu pierogi zahartować, czyli przełożyć na chwilę do zimnej wody, odcedzić. Pół kostki masła stopić i polać pierogi.

Salatka jarzynowa tradycyjna

SKŁADNIKI:

- Gotowane warzywa: ziemniaki-8, marchew-6, ■
pietruszką (korzeń)- 2, 1 mały seler
- jajka na twardo-6 ■
- ogórki kiszone lub z octem-6 ■
- 2 cebule lub biała część dużego pora ■
- czosnek-2 ząbki ■
- 1 jabłko ■
- 1 puszka groszku zielonego, konserwowego ■
- 1 puszka kukurydzy konserwowej ■
- pietruszką zieloną (natka) lub koper-do smaku ■
- a potem do posypania całości ■
- 1 słoik 320 gram majonezu dekoracyjnego „Winiary” ■
- sól-do smaku ■
- pieprz-do smaku ■
- parę łyżek musztardy „Stołowej”-do smaku ■

Umyć i ugotować, tak by się nie rozgotowały w łupinach warzywa: ziemniaki, marchew, pietruszkę, seler oraz jajka na twardo. Potem powyższe składniki, gdy przestygną obrać i pokroić na drobną kostkę. Oprócz tego pokroić drobno cebulę lub białą część pora, czosnek-przez praskę, jajka, ogórki-odsączone, jabłko, pietruszkę zieloną lub koper. Wszystko dać do dużej miski. Dodać do tego 1 puszkę groszku zielonego konserwowego-odsączonego, 1 puszkę kukurydzy konserwowanej-odsączonej i 1 słoik, 320 gram majonezu dekoracyjnego „Winiary”.

Dokładnie wymieszać i przyprawić-solą i pieprzem i dać musztardę „Stołową”.

Salatkę wyłożyć do dekoracyjnej miski i ozdobić, np. pietruszką, koprem, papryką różnokolorową, groszkiem kukurydzą, jajkiem, marchwią. Odstawić salatkę do lodówki, by wszystkie składniki się ze sobą „przegryzły”. Taka sałatka jarzynowa na pewno zyska uznanie

Placki ziemniaczane

SKŁADNIKI:

- 1/2 kg ziemniaków
- 1/2 łyżki mąki pszennej
- 1/4 cebuli
- 1 jajko
- sól
- olej roślinny do smażenia

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach bezpośrednio do większej i płaskiej miski. Zostawić je w misce bez mieszania, miskę delikatnie przechylić i odstawić tak na ok. 10 - 15 minut. W międzyczasie odlewać zbierający się sok, delikatnie przytrzymując ziemniaki, nadal ich nie mieszając. Na koniec docisnąć dłońią do miski i odlać jeszcze więcej soku. Dodać mąkę, drobno startą cebulę, jajko oraz dwie szczypty soli. Rozgrzać patelnię, wlać olej. Masę ziemniaczaną wymieszać. Nakładać porcje masy (1 pełna łyżka) na rozgrzany olej i rozprowadzać ją na dość cienki placek. Smażyć na średnim ogniu przez ok. 2 - 3 minuty na złoty kolor, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Odkładać na talerz wyłożony ręcznikami papierowymi. Posypać solą morską z młynka. Placki ziemniaczane najlepsze są prosto z patelni gdy są chrupiące.



Kapuśniak z ziemniakami i boczkiem

SKŁADNIKI:

500 g żeberek wieprzowych ■
100 g wędzonego ■
surowego boczku ■
400 g kiszzonej kapusty ■
600 g ziemniaków ■
2 litry zimnej wody ■
1 cebula ■
1 duża marchewka ■
1 pietruszka ■
kawałek selera ■
2 gałązki natki pietruszki ■

przyprawy:
ok. 1 i 1/2 łyżeczki soli ■
ok. 1/3 łyżeczki ■
zmielonego pieprzu ■
1 listek laurowy ■
1 ziele angielskie ■
1 łyżeczka kminku ■
1 łyżka suszonego majeranku ■
1 łyżka masła ■
klarowanego lub oleju ■
1 łyżka mąki ■

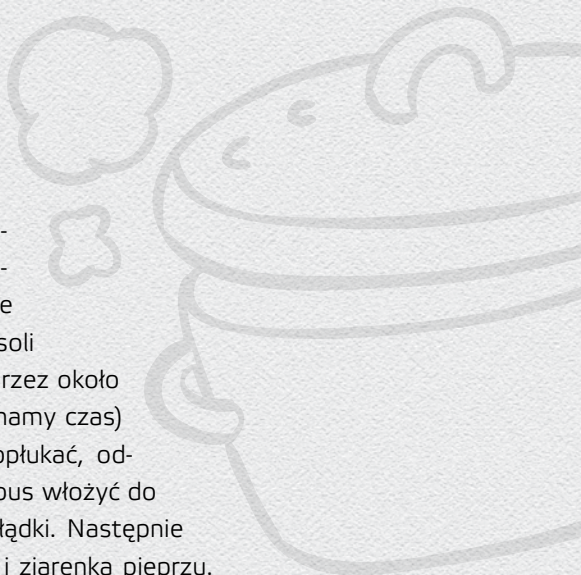
Mięso opłukać, pokroić na 2 lub 3 części. Włożyć do dużego garnka, wlać zimną wodę, dodać sól i zagotować. Zszumować, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 40 minut. Marchewkę, pietruszkę i selera obrać. Cebuli nie obrać, umyć. Warzywa włożyć do zupy, dodać: listek laurowy, ziele angielskie, przykryć i gotować na umiarkowanym ogniu przez ok. 30 minut. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Dodać do zupy, zagotować, przykryć i gotować na małym ogniu przez ok. 10 minut. Dodać kiszoną kapustę (wcześniej ją spróbować i jeśli jest bardzo kwaśna troszkę przepłukać na sitku) oraz kminek i majeranek, gotować przez ok. 20 minut. Na koniec usunąć cebulę, selera, pietruszkę i natkę. Dodać świeżo zmielony czarny pieprz, wywar spróbować, w razie potrzeby dodać jeszcze pół łyżeczki soli. Boczek pokroić na plasterki a później na paski. Rozgrzać małą patelnię z łyżką masła klarowanego lub oleju, dodać boczek i na wolnym ogniu zrumienić z dwóch stron (ok. 10 minut). Boczek przełożyć do garnka z zupą a na pozostałym tłuszczu podsmażyć mąkę mieszając drewnianą łyżką, następnie wlewać do niej stopniowo wywar energicznie mieszając łyżką. Przełożyć wszystko do garnka z zupą i zagotować. Gotować przez 10 minut. Marchewkę wyjąć z wywaru, po przestudzeniu zetrzeć na tarce o dużych oczkach i włożyć z powrotem do zupy.

Zupa Ogórkowa

SKŁADNIKI:

- 500 g żeberek wieprzowych
- 1 łyżeczka soli
- 1 korpus kurczaka
- 1 szyja indycza lub kilka kurzych żołądków
- 3 ziele angielskie, 2 listki laurowe, 5 ziarenek pieprzu
- włoszczyzna: 2 marchewki, 1 pietruszka, 1/5 selera, 1/2 pora
- 1 cebula, nieobrana
- 4 gałązki natki pietruszki
- 400 g ogórków kiszonych
- 700 g ziemniaków
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 200 g śmietany gęstej 18%
(w kubeczku, homogenizowanej, tzw. „kwaśnej”)

Żeberka opłukać i pokroić na porcję z 2 żeberkami. Do większego lub średniego garnka włożyć żeberka, wlać zimną wodę (nappełnić garnek do około 2/3 objętości, będzie to około trzech litrów wody). Zagotować, zszumować (najłatwiej zebrać pianę małym sitkiem), następnie zmniejszyć ogień. Dodać 1 łyżeczkę soli morskiej, przykryć i gotować mięso przez około 1 godzinę (lub 1 i 1/2 godziny jeśli mamy czas) na małym ogniu. Korpus kurczaka opłukać, odciąć skórę przy szyi (wyrzucić ją). Korpus włożyć do wywaru, dodać szyję indyczą lub żołądki. Następnie dodać ziele angielskie, listki laurowe i ziarenka pieprzu. Marchewkę, pietruszkę i selera obrać, opłukać. Połowę jednej marchewki odłożyć i zetrzeć ją na tarce. Resztę warzyw



w całości (marchewkę, pietruszkę i selera) dodać do zupy, wrzucić dokładnie opłukanego pora. Cebulę położyć na palniku kuchenki i opalić płomieniami, przez około 1 - 2 minuty. Włożyć do zupy. Dodać gałązki natki pietruszki. Zupę gotować przez około 1 godzinę (lub 1 i 1/2 godziny jeśli mamy czas) na małym ogniu pod lekko uchyloną pokrywą. Śmietanę wyjąć wcześniej z lodówki aby się ogrzała. Ziemniaki obrać, opłukać i dodać do zupy. Dodać też startą odłożoną surową marchewkę. Zupę gotować na małym ogniu do miękkości ziemniaków, przez około 15 - 20 minut. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce. Dodać do zupy. Gotować przez około 7 - 10 minut do miękkości ogórków. Na koniec dodać posiekany koperek. Odstawić zupę z ognia. Z ugotowanej zupy wyjąć korpus kurczaka, natkę, seler, pietruszkę, cebulę, pora (nie będą już potrzebne). Śmietanę włożyć do większego kubka i stopniowo - po 1 łyżce - dodawać wywar cały czas mieszając (w sumie dodać około 1 szklankę wywaru). Następnie tak zahartowaną śmietanę przelać do garnka z zupą. Wymieszać. Zupa jest już gotowa do podania, podawać ją z żeberkami z zupy i np. pieczywem. Można podgrzać i zawekować. Po ostudzeniu trzymać w lodówce (około 1-2 dni). Bez śmietany zupa znacznie dłużej postoi, można zabielić śmietanę przed podaniem.

Zupa pomidorowa

SKŁADNIKI:

- ćwiartka kurczaka ■
- 2 litry wody ■
- 1/2 łyżeczki soli ■
- włoszczyzna (marchewka, pietruszka ■
- kawałeczek pora, plasterek selera)
- 200 g koncentratu pomidorowego w słoiczku ■
- 250 ml śmietany 18% z kartonika (do zup i sosów) ■
- szczypta mielonego pieprzu ■

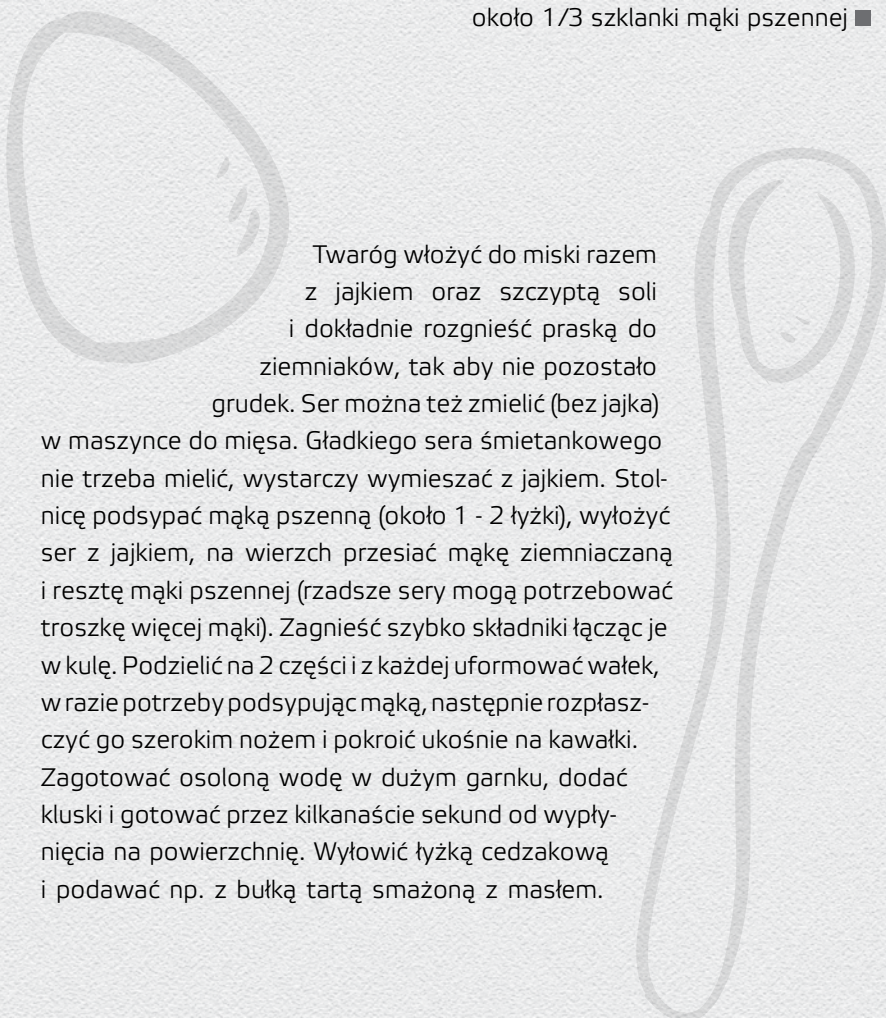
Mięso opłukać pod bieżącą chłodną wodą, włożyć do garnka, dodać szczyptę soli, zalać zimną wodą i moczyć przez około 15 minut. Następnie wylać wodę z moczenia kurczaka, dodać czystą zimną wodę (2 litry), posolić i zagotować na większym ogniu. W międzyczasie zdejmować łyżką cedzakową wytrącone na powierzchni „szumowiny”. Zmniejszyć ogień do minimum i gotować na małym ogniu przez około 1/2 godziny. Dodać obraną i opłukaną włoszczyznę i gotować przez następne 20 minut. Wyjąć mięso z wywaru, dodać pomidory, dokładnie wymieszać i zagotować. Najlepiej dodać na początek mniej przecieru, zawsze można go później dodać po spróbowaniu zupy, chodzi o to aby zupa nie była za kwaśna. Zmniejszyć ogień i stopniowo dodawać śmietanę - aby uniknąć zwarzenia najlepiej wcześniej wymieszać ją w oddzielnym naczyniu (np. kubku) z kilkoma łyżkami zimnej wody a następnie ze stopniowo dodawanym gorącym wywarem (około 1/3 szklanki). Całość delikatnie podgrzać. Doprawić do smaku pieprzem.



Kluski

SKŁADNIKI:

- 300 g tłustego twarogu ■
- 1 jajko ■
- sól ■
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej ■
- około 1/3 szklanki mąki pszennej ■



Twaróg włożyć do miski razem z jajkiem oraz szczyptą soli i dokładnie rozgnieść praską do ziemniaków, tak aby nie pozostało grudek. Ser można też zmielić (bez jajka) w maszynce do mięsa. Gładkiego sera śmietankowego nie trzeba mielić, wystarczy wymieszać z jajkiem. Stoliczkę posypać mąką pszenną (około 1 - 2 łyżki), wyłożyć ser z jajkiem, na wierzch przesiać mąkę ziemniaczaną i resztę mąki pszennej (rzadsze sery mogą potrzebować troszkę więcej mąki). Zagnieść szybko składniki łącząc je w kulę. Podzielić na 2 części i z każdej uformować wałek, w razie potrzeby podsypując mąką, następnie rozplaszczyc go szerokim nożem i pokroić ukośnie na kawałki. Zagotować osoloną wodę w dużym garnku, dodać kluski i gotować przez kilkanaście sekund od wypłynięcia na powierzchnię. Wyłowić łyżką cedzakową i podawać np. z bułką tartą smażoną z masłem.

Placki z zsiadłego mleka

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 1/2 łyżki cukru pudru lub drobnego cukru
- szczypta soli
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 szklanka zsiadłego mleka
- 2 szklanki mąki pszennej
- olej do smażenia

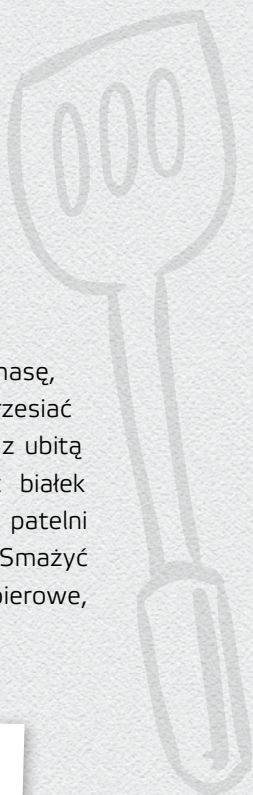
Żółtko ubić z cukrem pudrem na puszystą masę, wymieszać z zsiadłym mlekiem. Do drugiej miski przesiać mąkę i wymieszać z sodą i solą. Krótco zmiksować z ubitą masą z pierwszej miski. Oddzielnie ubić pianę z białek i delikatnie połączyć z masą. Rozgrzać tłuszcz na patelni i łyżką nakładać ciasto formując nieduże placuszki. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor. Odkładać na ręczniki papierowe, posypać cukrem pudrem.

Domowy makaron

SKŁADNIKI:

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| ■ 200 g mąki pszennej | ■ 2 żółtka |
| ■ 2 jajka | ■ po 1 łyżeczce soli i oliwy |

Na stolnicę lub blat przesiać mąkę, uformować kopczyk. Dodać sól, w środek wbić jajka i żółtka, dolać oliwę i stopniowo łączyć ze sobą składniki zagarniając mąkę do środka. Zagnieść gładkie i sprężyste ciasto, uformować kulkę. Zawinąć w folię i odstawić na ok. 1/2 godziny. Ciasto podzielić na pół i kolejno rozwałkować na placki, podsypując mąką.



Każdy placek podzielić na pół, posypać mąką i ułożyć obie połówki jedna na drugą. Zwinąć je w rulon i pokroić. Rozsypać kluski po stolnicy. Powtórzyć z drugim plackiem. Zagotować i osolić wodę. Makaron gotować do czasu aż będzie al dente.

Szare kluski

SKŁADNIKI:

2 kg ziemniaków ■
2 jajka ■
ok 1 szklanka mąki pszennej ■

35 dkg surowego ■
wędzonego boczku

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce jak na placki ziemniaczane. Startą masę wyłożyć na czystą bawełniana ściereczkę lub gazę i wycisnąć cały płyn. Do odcisniętych ziemniaków dodać jajka, mąkę pszenna, sól. Wszystko razem wymieszać. Na wrząca osolona wodę wrzucać łyżką kluski, po wypłynięciu gotować ok 4 min. Podawać polane podsmażonym boczkiem i ugotowaną kiszoną kapustą

Zimne nóżki

SKŁADNIKI:

1 golonka ■
2 nogi wieprzowe ■
1 główka czosnku ■
liść laurowy ■
ziele angielskie ■

pieprz ziarnisty i mielony ■
majeranek ■
włoszczyzna ■
(marchewka, pietruszka,
seler, por, cebula)
1 łyżka żelatyny ■

Umyj golonkę i nóżki wieprzowe. Włóż do garnka, zalej taką ilością wody, aby były ledwie przykryte. Dodaj obraną włoszczyznę, liść laurowy, pieprz i ziele angielskie oraz pół główki czosnku. Przypraw solą i pieprzem (wywar

powinien być słony), gotuj 2 godziny na wolnym ogniu. Gdy golonka będzie miękka, a nóżki rozgotowane, wyjmij z wody mięso i oddziel od skóry, kości i tłuszczu. Wywar przecedź przez gazę. Marchew z wywaru pokrój w kostkę, a mięso posiekaj nożem. Ponownie włóż do wywaru, przypraw majerankiem i roztartym czosnkiem (ew. jeszcze solą i pieprzem). Wszystko razem zagotuj, dodając łyżkę żelatyny (namoczonej wcześniej w zimnej wodzie). Po ostudzeniu wylej do foremek, małych miseczek lub filiżanek. Podawaj z chrzanem, octem, grzybami marynowanymi, cytryną.

Śledź w śmietanie

SKŁADNIKI:

- 8 matjasów
- Marynata
- 1/2 szklanki białego octu winnego
- 2 łyżki cukru
- sól i biały pieprz do smaku

DRESSING 1

- 1 posiekana czerwona cebula
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- sól, pieprz
- sól

DRESSING 2

- 3 łyżki musztardy
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 1/2 łyżeczki curry
- biały pieprz

Śledzie kroimy na dwucentymetrowe kawałki. Robimy marynatę. Wszystkie jej składniki mieszamy i podgrzewamy na wolnym ogniu, aż do wrzenia, następnie zdejmujemy z ognia i studzimy. Marynatą zalewamy pokrojone matiasy i odstawiamy pod przykryciem na 24 godziny. Przygotowujemy dressingi, mieszając wszystkie

składniki. Zamarynowane śledzie odsączamy z zalewy i mieszamy po połowie z dressingami, następnie odstawiamy na kolejne 24 godziny w chłodne miejsce.

Kotlet nie kotlet

SKŁADNIKI:

- 7 jajek ■
- 3 ziemniaki ■
- 2 łyżki posiekanego koperku ■
- łyżka posiekanego szczypiorku ■
- łyżka gęstej śmietany ■
- 2-3 łyżki bułki tartej ■
- 2 łyżki sklarowanego masła lub oleju ■
- sól i pieprz ■

Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić i obrać. 6 jajek ugotować na twardo, obrać. Ziemniaki i jajka przepuścić przez maszynkę dodać zieleninę, śmietanę, surowe jajko, sól i pieprz. Masę wyrobić. Formować kotleki. Każdy obtoczyć w bułce tartej, smażyć na rumiano na rozgrzanym tłuszczu.

Kogel Mogel

SKŁADNIKI:

- 2 żółtka
- 4 łyżki cukru

Żółtka utrzeć z cukrem i gotowe! Można dodać łyżkę kakao albo owoce.

Galaretka

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki cukru
- 250 ml naturalnego soku: porzeczkowego, jabłkowego lub malinowego
- 2 listki lub 4 g (1 i 1/3 łyżeczki) żelatyny w proszku

Cukier podgrzewamy z sokiem, aż się w nim rozpuści. Żelatynę namaczamy w zimnej wodzie, a gdy napęcznieje, rozpuszczamy i łączymy z sokiem. Przelewamy do kieliszków do wódek. Wstawiamy do lodówki na minimum godzinę, aby galaretka stężała. Podajemy z łyżeczką bitej śmietany lub kolorowymi owocowymi cukierkami.

Blok czekoladowy

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki mleka
1 kostka masła
2 szklanki cukru
5 łyżek kakao
1 szklanka mleka w proszku
garść orzechów włoskich
2 paczki herbatników
masło do smarowania formy

Mleko, stopione masło i cukier podgrzewamy (ale nie zagotowujemy). Dodajemy kakao i mleko w proszku, starannie mieszamy. Podgrzewamy masę jeszcze kilka minut. Dodajemy posiekane orzechy i pokruszone herbatniki. Wlewamy masę do formy keksowej, cienko posmarowanej masłem, odstawiamy do lodówki. Kroimy na kawałki po wyjęciu z formy, następnego dnia.



Słowa od autorki:

To jest miejsce
na Twoje wspomnienie z PRL-u.

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes. It features a series of evenly spaced, thin grey horizontal lines across the entire width of the page. The background is a solid light grey color. There are no margins, headers, footers, or other markings present on the page.