



**ZBIÓR PRZEPISÓW POTRAW REGIONALNYCH
województwa śląskiego**



Zbiór przepisów potraw regionalnych województwa śląskiego

*Praca zbiorowa pod redakcją
Hanny Szymanderskiej*

Wydanie 1 • Katowice 2011

Zbiór przepisów potraw regionalnych województwa śląskiego



Wydawca: Śląska Organizacja Turystyczna

ul. Mickiewicza 29, 40-085 Katowice

tel. 32 207 207 1, fax: 32 207 207 2, e-mail: info@silesia-sot.pl, www.silesia-sot.pl

Strona projektu: www.slaskiesmaki.pl

Redaktor naczelna: Hanna Szymanderska

Koordynator projektu: Barbara Salamon-Szympruch

Autorzy rozdziałów: Andżelika Bilcka, Joanna Półka (Tradycje kulinarne Częstochowy i okolic),
Dobrawa Skonieczna-Gawlik (Tradycje kulinarne Zagłębia Dąbrowskiego), Anna Grabińska-Szczęśniak (Tradycje
kulinarne Górnego Śląska), Renata Karpińska, Wiesław Ambros (Tradycyjna kuchnia mieszczańska i myśliwska),
Małgorzata Kiereś (Tradycje kulinarne Beskidów i Śląska Cieszyńskiego).

Przepisy: Wiesław Ambros (myśliwskie, część zagłębiowskich i częstochowskich), Paweł Antas (częstochowskie
i część zagłębiowskich), Józef Łoskot (górnos Śląskie), Urząd Gminy w Ornontowicach - wydawnictwo
„Eksperci Śląskich Smaków polecają” (część górnos Śląskich), Henryka Pilarczyk i Jolanta Sprężak-Wawrzyk
(zagłębiowskie), Starostwo Powiatowe w Bielsku-Białej - wydawnictwa „Przepisy polsko-słowackiej kuchni
regionalnej”, „Kulinarne dziedzictwo regionu pogranicza polsko-słowackiego”, „Przepisy polsko-czeskiej kuchni
regionalnej” oraz Starostwo Powiatowe w Żywcu - wydawnictwo „Przepisy na potrawy regionalne” (kuchnia
górska), Urząd Miasta w Cieszynie - wydawnictwo „Tradycje kulinarne Cieszyna” (kuchnia mieszczańska).

Przygotowanie potraw: Paweł Antas (Częstochowa, Zagłębie), Alina Bańczyk (kuchnia mieszczańska
i góralska), Arkadiusz Gawron i Michał Keil (Górny Śląsk), Damian Krępeć i Artur Zaskórski (kuchnia myśliwska)

Zdjęcia: HAVVE

Projekt, skład i druk: Jacek Jankowski, TAURUS Doradztwo i Reklama

Projekt okładki: Rafał Kupczak, Śląska Organizacja Turystyczna



Wydawnictwo dofinansowane ze środków
Polskiej Organizacji Turystycznej

ISBN: 978-83-62001-72-9
Wydanie I, Katowice 2011

Spis treści

Wstęp

----- Tradycje kulinarne Częstochowy i okolic

Chleb na zakwasie	18
Kawior żydowski	18
Cymes	19
Kurzina	20
Polewka z ziemniakami	20
Fifka	21
Grochówka po częstochowsku	22
Zupa szczawiowa	23
Zalewajka	24
Żur z ziemniakami na grzybach	25
Salaputka	26
Garus	26

Pstrąg smażony	27
Ciulim	28
Czulent	29
Kugiel z ziemniaków	30
Marchwiak	30
Charoset	31
Złotopotocki pstrąg	32
Kluchy połom bite	32
----- Tradycje kulinarne Zagłębia Dąbrowskiego	33
Barszcz biały na przodku króliczym	44
Karpiele (brukiew) na mleku	44
Zalewajka z białym serem	45
Żur na grzybach	46
Juszka	46
Czarna polewka	47
Parzybroda	48
Fitka	48

Zacierka na mleku	49	Karp po śląsku	83
Barszcz biały	49	Garnuszek górniczy	84
Porębskie pieczonki	50	Czerwone gołąbki polane boczkiem	85
Gęsia szyja faszerowana	51	Śląska pieczeń mielona	86
Kluski żelazne	52	Jaskótcze gniazda	87
Kluski z tarcinami	52	Himmelreich	88
Rolada zagłębiowska	53	Królik duszony ze śliwkami	89
Kapusta z grochem	54	Panczkrął	90
Prażuchy z ziemniaków	54	Karminadle	90
Gęsie żołądki duszone	55	Duszone liście włoskiej kapusty	91
Chałka	56	Modro (czerwona) kapusta	
Pączki na słoninie, sadle lub maśle	57	z boczkiem	92
Makiełki	58	Rolada wołowa – śląska	92
		Kluski śląskie	93
-----		Bołła – kruszon	94
Tradycje kulinarne		Makówki	94
Górnego Śląska	59	Jabłka w szlafrokach	95
Galert śląski	71	Apfelmus	96
Maczanka		Szpajza	96
śląska z cebulą	72	Moczka	97
Dynia marynowana	73	Kopa ornontowicka	98
Oberiba (kalarepa) na gęsto	74	Kołocz	99
Szałot śląski	75		
Gruszki z mięsem i knedlami		-----	
bułczanymi na sposób śląski	76	Tradycje kulinarne kuchni	
Pieprzowe harynki	77	mieszczkańskiej i myśliwskiej	101
Ajntopf	77	Wielkanocne jaja w kminku	111
Siemieniotka	78	Śledzie z czosnkiem	111
Rosół z nudlami	78	Kluski wątrobiane	112
Żur śląski	79	Szynka w cieście – „Murzin”	112
Zupa z jarmużu	80	Pasta serowa z papryką	113
Zupa z dyni	80	Pasta serowa z ogórkiem	
Wodzionka (brotzupa)	81	i kminkiem	113
Gołąbki młode	82	Pasta z jaj i cebuli	113

<i>Sznyceł wiedeński</i>	114	<i>Kapuśnica</i>	148
<i>Bitki</i>	114	<i>Żurek bacy</i>	149
<i>Sztrudel z jabłkami</i>	115	<i>Bioło polywka</i>	150
<i>Tort Sachera</i>	116	<i>Ziemnioczonka z kondrotkiem</i>	151
<i>Ciasteczka bombki</i>	118	<i>Kubuś</i>	152
<i>Miodowe pierniczki</i>	118	<i>Poleśniki</i>	153
<i>Ciasteczka Orzeszki</i>	119	<i>Żeberka w kapuście kiszonej</i>	154
<i>Zozworki – ciasteczka imbirowe</i>	120	<i>Kapusta kiszona zasmażana</i>	
<i>Medaliony z jelenia</i>	120	<i>z wędzonymi żeberkami</i>	155
<i>Comber z jelenia w śmietanie</i>	121	<i>Cyr ze skwarkami</i>	155
<i>Zrazy z sarniny po myśliwsku</i>	122	<i>Flaczki po beskidzku</i>	156
<i>Bażant w borowikach</i>	123	<i>Żebrocza</i>	156
<i>Zajęc w sosie maślanym</i>	124	<i>Kiszka swojska z kapustą świńcok</i>	157
<i>Zajęc po kasztelańsku</i>	124	<i>Żeberka na miodzie z kapustą</i>	
<i>Lin po polsku w szarym sosie</i>	125	<i>kiszoną i grzybami</i>	158
<i>Sandacz smażony z tartym</i>		<i>Placki pukane</i>	159
<i>chrzanem</i>	126	<i>Wigilijna bryja</i>	159
<i>Dzik w pikantnym sosie</i>	126	<i>Kluski bacanki</i>	160
<i>Befsztyk z żubra po królewsku</i>	127	<i>Gulasz z brukwi</i>	160
<i>Pieczeń z dzika z czosnkiem</i>		<i>Kapusta słodka na mleku</i>	161
<i>i śmietaną</i>	128	<i>Prażucha</i>	161
-----		<i>Pikantna pieczeń ze świniobicia</i>	162
<i>Tradycje kulinarne Beskidów</i>		<i>Jelita</i>	163
<i>i Śląska Cieszyńskiego</i>	129	<i>Placki z blachy</i>	163
<i>Boczek świeży pieczony w piwie</i>	143	<i>Żeberko juhasa z kapustą</i>	
<i>Boczek wieprzowy z owocami</i>	144	<i>i ziemniakami</i>	164
<i>Szynka po beskidzku</i>	144	<i>Żeberka w jarzynach ze śmietaną</i>	165
<i>Oscypek z boczkiem</i>	145	<i>Buchta z masłem</i>	165
<i>Polywka z kiszki</i>	145	<i>Ule z kremem</i>	166
<i>Chuda Jewa</i>	146	<i>Śląskie Smaki, czyli</i>	
<i>Moczka z kury</i>	146	<i>od festiwalu do turystycznego</i>	
<i>Zupa kwackowo</i>	147	<i>szlaku kulinarnego</i>	167
<i>Kwaśnica</i>	147	<i>Kilka słów o autorach zbioru</i>	169

Wstęp

Z nieskrywaną satysfakcją oddaję w Państwa ręce „Zbiór przepisów potraw regionalnych województwa śląskiego”. Cieszę się, że mogłam uczestniczyć w wydaniu tej znamienitej pozycji i być częścią wielkiego planu stworzenia nowej marki turystycznej Śląskie Smaki. Dlaczego? Bo szczerze wierzę, że to będzie prawdziwy przebój! Tradycyjne potrawy województwa śląskiego mają w sobie to coś... Są cenione nie tylko przez mieszkańców, ale i przez turystów, którzy często nadrabiają drogi, by spróbować jedyne w swoim rodzaju lokalnego dania. Niestety, dziś nie zawsze mogą je zjeść w restauracjach czy karczmach. Ten „Zbiór przepisów...” jest pierwszym krokiem do zmiany tej sytuacji.

To, co dziś potocznie nazywamy kuchnią śląską, jest o wiele bardziej złożone, niż się wydaje. Kuchnia województwa śląskiego nie jest jednorodna. Jest złożona tak samo, jak różnorodny jest to region. Obok kuchni Górnego Śląska istnieje przecież kuchnia górali żywieckich, kuchnia okolic Bielska Białej, jest kuchnia Zagłębia, charakterystyczna kuchnia dawnego Księstwa Cieszyńskiego (mieszczarska) czy Pszczyńskiego (myśliwska), jest wreszcie kuchnia Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Dodatkowo, każda z tych kuchni ma wiele wewnętrznych odmian. To, co jest karminadłem w jednej miejscowości, w drugiej jest już karbinadłem, a w innych rejonach województwa po prostu... kotletem mielonym. Porębskie pieczonki są prostym i treściwym posiłkiem

robionym na bazie ziemniaków i kielbasy. W innych miejscowościach Jury i Zagłębia dodaje się do nich również marchew i buraki. A w górach pieczonkami nazywa się zupełnie inną potrawę... Trudno więc mówić o jednorodności śląskiej kuchni. I to według mnie jest jej największa siła! Różnorodność, proszę Państwa. Czas tę różnorodność wyprowadzić z domów i udostępnić turystom. Jestem przekonana, że tak samo jak ja będą oni zauroczeni tutejszymi smakami i smaczkami. Sama dwa lata mieszkałam w Cieszynie. Do dzisiaj, chociaż od tego czasu minęło prawie 50 lat, dokładnie pamiętam smak doskonałych cieszyńskich ciasteczek, zupy cytrynowej, ale też kmin-kuli, rosółu z wątrobianymi kluseczkami, góralskiej żebroczi – rodzaju placków ziemniaczanych z ryżem, czy babraczki, czyli duszonej kiszzonej kapusty wymieszanej z ugotowanymi ziemniakami i boczkiem, a także sztrudla z jabłkami, smażonych kwiatów akacji posypanych cukrem pudrem i wielu, wielu innych potraw, znanych również w innych regionach Polski. Bo tak jak cała Polska, tak i Cieszyn do II wojny był przecież miejscem, w którym mieszały się kuchnie wielu narodów. Tu akurat mieszkali przedstawiciele wielu kultur i tradycji: Austriacy zostawili kuchni cieszyńskiej sznycle wiedeńskie i sztrudle, Węgrzy – wiele pikantnych potraw na czele z gulaszami, Włosi – makarony, Czesi – knedliki, a Żydzi – karpia po żydowsku, marchwiowy cymes, mięsny kugiel czy drobne kluseczki zwane farfelkami.

Całe dzisiejsze województwo śląskie jest mieszaniną różnych wpływów i kultur. W jednych miejscach silniejszy wpływ miała kuchnia niemiecka, w innych czeska, a przecież była jeszcze kuchnia miejscowa – i to zarówno dość biedna i prosta kuchnia góralska, jak i pożywna, prosta kuchnia wiejska, tłusta, pożywna i obfita kuchnia górników i rzemieślników czy wykwinna kuchnia myśliwska. Dziś wszystkie koleje historii możemy wyczytać właśnie z lokalnych specjałów. Ważne, by o nich pamiętać, bo stanowią one o tożsamości mieszkańców i są piękną wizytówką regionu. W końcu najlepsze skojarzenia z województwem śląskim wiążą się właśnie z jego pyszną i bogatą kuchnią. Roladę z modrą kapustą i gumiklejzami, czyli śląskimi kluskami, od lat zna cała Polska i pół świata. Czas, żeby do powszechnej świadomości weszły i inne specjały rodem ze śląskiego.

Dzięki organizowanym przez Śląską Organizację Turystyczną Festiwalowi Śląskie Smaki mieszkańcy województwa poznają tradycyjne lokalne potrawy, gotowane zarówno przez panie z Kół Gospodyń Wiejskich czy uczniów szkół gastronomicznych, jak i przez profesjonalnych kucharzy. Festiwal odbywa się od 2006 roku, co roku w innym zakątku województwa, dzięki czemu na nowo odkryto już setki potraw. Wiem, co mówię, bo sama miałam okazję ich próbować – byłam jurorką na kilku Festiwalach. Teraz rokrocznie z niecierpliwością czekam na kolejną edycję imprezy.

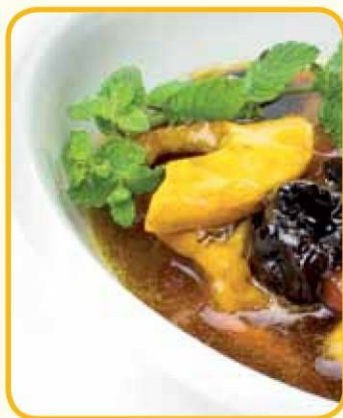
Nigdy nie przypuszczałam, że zgodzę się z hasłem „Śląskie – pozytywna energia”. Tak było, zanim zaczęłam moje coroczne wędrówki do tego województwa – śladem kolejnych Festiwali oczywiście. Kiedyś znałam tylko zielony Śląsk Cieszyński; Górny Śląsk kojarzył mi się z kopalniami, hałdami węgla i wieżami kopalnianymi. W jakiej żyłam nieświadomości! Po kilku festiwalowych latach muszę przyznać, że ten, kto wymyślił to hasło, był geniuszem. Za każdym razem kiedy wracam ze śląskiego, jestem naładowana pozytywną energią. Zachwyca mnie wspaniała atmosfera, znakomita organizacja i absolutnie genialne zachowanie publiczności – pełne ciepła, dobrej zabawy, niekłamanej radości. I obojętnie czy Festiwal odbywa się w Podzamczu, czy Złotym Potoku na Jurze, w Cieszynie na Śląsku Cieszyńskim czy górnośląskich miastach: Raciborzu, Pszczynie albo Gliwicach, energia i smakowitości zawsze są takie same.

Teraz, po latach, mogę z ręką na sercu powiedzieć – Kocham Śląskie! Wracam stamtąd do Warszawy naładowana pozytywną energią i właśnie dlatego zgodziłam się napisać kilka słów wstępu do tego wydawnictwa. Życzę wszystkim, którzy trafią do uczestniczących w projekcie Śląskie Smaki restauracji, prawdziwego nieba w gębie. Uczestnikom kolejnych Festiwali – determinacji w wyszukiwaniu tradycyjnych lokalnych smaczków, a Śląskiej Organizacji Turystycznej, która patronuje całemu projektowi – utrzymania prymatu województwa śląskiego w kultywowaniu tradycji kulinarnych.

Trzymam kciuki za Śląskie!

Hanna Szymanderska

Tradycje kulinarne Częstochowy i okolic





Tradycje kulinarne Częstochowy i okolic

Andżelika Bilka | Joanna Półka

O kuchni częstochowskiej możemy mówić w odniesieniu do obszaru obejmującego obecny powiat częstochowski oraz teren leżący w dorzeczu górnej Warty i Liswarty, którego granice wytyczają: na północy miejscowości Popów i Wąsosz Górny, na wschodzie Lipie, Panki i Bór Zajaciński, na południu Koziegłowy i Kroczyce, na zachodzie Lelów i Św. Anna.

Leżąca na pograniczu trzech wielkich krain geograficznych Częstochowa wielokrotnie zmieniała przynależność administracyjną. Historycznie wiązana jest z Małopolską i województwem krakowskim. Ziemia częstochowska została odcięta od reszty krakowskiego granicą po II rozbiórze Polski, kiedy to znalazła się pod panowaniem pruskim¹. Po utworzeniu Księstwa Warszawskiego w 1807 roku Częstochowa stała się częścią departamentu kaliskiego. Po kongresie wiedeńskim została włączona do podległego Imperium Rosyjskiemu Królestwa Polskiego. Po 1919 roku znalazła się w województwie kieleckim. Lata po II wojnie światowej to okres, kiedy Częstochowę zaczyna się wiązać ze Śląskiem, czego pierwszą próbą było przyłączenie jej do województwa

¹ S. Węglarz, *Tutejsi i inni*, Część 1, O etnograficznym zróżnicowaniu kultury ludowej, PTL, Łódź 1997, s. 8.

katowickiego w roku 1950². Samodzielnym regionem stała się w roku 1975, kiedy utworzono województwo częstochowskie, natomiast od czasów reformy administracyjnej w 1999 roku jest częścią województwa śląskiego.

Pomimo skomplikowanych losów historycznych i położenia na styku dużych regionów etnograficznych, pod koniec XIX wieku wśród mieszkańców omawianego obszaru zaczyna budzić się poczucie odrębności kulturalnej i terytorialnej. Pojawia się też po raz pierwszy pojęcie „ziemia częstochowska” – pojęcie, które nie miało pokrycia w staropolskich podziałach administracyjnych i gwarowych, ale na stałe zagościło w świadomości mieszkańców³. Ziemia częstochowska nigdy nie miała szans stać się regionem etnograficznie spójnym i wyrazistym, jednak dzięki wpływom z zewnątrz stała się obszarem kulturowo różnorodnym, bogatym, a tym samym – wyjątkowym. Swoista wielokulturowość widoczna jest prawie we wszystkich dziedzinach kultury materialnej, zarówno w budownictwie, stroju ludowym, jak i choćby właśnie w omawianej kuchni.

Obce wpływy są wynikiem nie tylko położenia, ale także pielgrzymkowego charakteru miasta, od wieków odwiedzanego przez miliony pielgrzymów z różnych stron kraju i świata. Celem pątników była nie tylko Jasna Góra, ale także leżące na szlakach pielgrzymkowych Św. Anna czy Gidle (te ostatnie dziś leżą już w województwie łódzkim). Duży wpływ na kulturę miejscowej ludności miała także spora społeczność żydowska przez lata zamieszkująca miasto i okolice. Na różnorodność kulturową Częstochowy i okolicy wpłynął również szybki rozwój przemysłu. Pod koniec XIX wieku, w związku z powstaniem nowych fabryk, dawne wsie podczęstochowskie, m.in. Raków, Błeszno, Dźbów czy Blachownia, w krótkim czasie stały się osadami robotniczymi, do których napływała ludność z odleglejszych obszarów.

Omawiając temat częstochowskiej kuchni tradycyjnej, należy zwrócić uwagę na te potrawy, które przez lata były i nadal są obecne i popularne, a tym samym przez miejscowych uznawane za „nasze”, bo przecież od zawsze na tutejszych stołach gościły. Znajdą się w tym „jadłospisie” potrawy przyjęte z zewnątrz, zmienione i podawane „po częstochowsku”, a także te nieliczne, których trudno by szukać w innych regionach.

Dziewiętnastowieczne gospodarstwo wiejskie w okolicach Częstochowy, tak jak i w innych częściach kraju, było samowystarczalne w kwestiach wytwarzania i pozyskiwania żywności.

2 M. Antoniewicz, *Struktury administracyjne na ziemiach zespolonych w województwie częstochowskim (od X wieku do 1975 roku)*, [w:] *20 lat województwa częstochowskiego*, Urząd Wojewódzki w Częstochowie, Częstochowa 1995, s. 19, 22.

3 H. Łoś, *Etnograficzno-historyczne przesłanki tworzenia się regionu i województwa częstochowskiego*, „Ziemia Częstochowska”, T. XII 1978, Towarzystwo Popierania Kultury Regionalnej w Częstochowie, Częstochowa 1978.

Podstawą pożywienia były produkty roślinne, które uprawiano w każdym gospodarstwie. Niestety, uprawianie tych ziem było utrudnione z powodu mało żyznych gleb: ubogich w próchnicę gleb bielicowych, piaszczystych, zawierających dużo żwiru i kamieni. W podziale na klasy botaniczne gleby bielicowe zaliczane są do złych i bardzo złych, jednak ze względu na brak gleb żyznych użytkowane były rolniczo. W wieku XIX uprawiano na wiosnę jarkę: żyto, jęczmień, owies, grykę zwaną też tatarką, a na zimę oziminę: głównie żyto i pszenicę. Szczególnie popularny był groch, przez ludność szanowany i nazywany łzami Pana Jezusa. Stałe miejsce w jadłospisie miała też biała kapusta i brukiew, znana jako karpień, kuloch, kłak oraz ziemniaki nazywane perkami i jabkami. Gatunki ziemniaków uprawiane tutaj to: pośpiechy, czerwone, modre, białe, koziegłowiaki, sampany, krowiaki i amerykańskie. Z roślin oleistych najpowszechniejsze były len i konopie. Hodowano przede wszystkim trzodę chlewną, a także bydło, rzadziej kozy i owce. Chętnie trzymano także drób: kury, gęsi, kaczki i indyczki. W licznych zagrodach znajdowały się pasieki dostarczające miodu. Przy żadnym gospodarstwie nie mogło zabraknąć ogródka warzywnego, w którym siano pietruszkę, pory, selery, ogórki i sałatę. W sadach rosły: jabłonie, grusze, śliwy i wiśnie. Okoliczne lasy były bogate w grzyby, z których wymienić należy choćby: zieleniatki, surowiatki, gorzkówki, kurki – liski żółte, betki – krowie raci, sarny, smardze – psie usy, cubatki – cuberlatki i kozaki. Z lasów przynoszono też: orzechy, jagody, borówki, poziomki zwane podzimkami, żurawinę oraz jeżyny, tzw. dziady i łochynie, czyli borówki bagienne⁴. Okoliczne rzeki i stawy wzbogacały jadłospis, dostarczając ryb.

Ze względu na sezonowość i ubogość zbiorów, cykliczność upraw oraz ograniczone sposoby przechowywania i konserwacji żywności sztuka kulinarna była mało urozmaicona. Codzienne posiłki w wiejskim domu opierały się często na tych samych składnikach, zdarzało się, że jedna potrawa podawana była kilka razy dziennie. Najczęściej jadano różnego rodzaju kasze, kluski, zupy oraz chleb. Gdy upowszechniła się uprawa ziemniaków, stały się one dominującym produktem na wiejskim stole. W okresie nasilonego głodu zamiast ziemniaków spożywano karpie, podawane na różne sposoby. Mięso jadano rzadko, zwykle sprzedawano je do miasta, podobnie jak mleko i masło, o czym wspomina Witanowski: „Mleko po wydojeniu w skopek, cedzą przez powązki (płótno) lub przez sitko. W kierzni, maśniczce wyrobione masło niosą do miasta na sprzedaż, maślanek sami zjadają; na zapas przygotowane przechowują w wodzie, stawiając dojenki (garnki bez uszu) w piwnicy lub dole, a najczęściej komorze”⁵.

4 M. Rawita Witanowski, *Lud wsi Stradomia pod Częstochową*, Kraków 1883, s. 16–18.

5 Tamże, s. 17.

Na handel przeznaczano również ser i jajka. Za zarobione pieniądze kupowano na targach sól, śledzie, herbatę, kawę zbożową oraz przyprawy.

Potrawy codzienne były najczęściej jałowe, solone jedynie lub kraszone tylko olejem konopnym. Sól była też wykorzystywana do procesów konserwacji żywności, w beczkach trzymano solone mięso i ryby. Innymi sposobami przedłużania trwałości artykułów spożywczych było: suszenie, wędzenie i kiszenie. Kapustę kiszone w dębowych beczkach, na których dnie układano całe główki na przemian z liśćmi kapusty. W XX wieku popularne stało się kiszenie szatkowanej kapusty, którą udeptywano w beczkach bosymi stopami. Smak kiszonej kapusty ulepszało dodanie do niej jabłek, marchwi lub buraków. Oprócz kapusty kiszone buraki i ogórki. Suszenie to jeden z najprostszych i najstarszych sposobów konserwacji żywności. Najczęściej suszono owoce: jabłka, gruszki i śliwki oraz grzyby, z których później przygotowywano wigilijne i postne potrawy. Pokrojone w plastry lub całe owoce rozkładano na specjalnych matach i suszono na słońcu lub nad piecem. Grzyby najczęściej nawlekano na sznurki, a po wysuszeniu przechowywano w lnianych woreczkach w przewiewnym miejscu. Proces suszenia przedłużał też trwałość mięs i różnego rodzaju kielbas, nadawał im również cech szczególnych: suszone mięso było bardzo twarde i wymagało wielogodzinnego gotowania. Mięsa i wyroby wędliniarskie poddawane były także procesowi wędzenia, który oprócz przedłużenia trwałości polepszał smak produktów. Zapasy żywności, w celu zabezpieczenia przed szkodnikami, przechowywano na różne sposoby. Mąkę trzymano w drewnianych pojemnikach zasobowych, a ziarno w plecionych koszach.

Codziennymi potrawami ludności zamieszkującej podczęstochowskie wsie na przełomie XIX i XX wieku były proste zupy, jadane najczęściej z chlebem lub ziemniakami, gęste potrawy z kasz, ziemniaków czy kapusty oraz różnego rodzaju kluski. Do zup najczęściej spożywanych w okolicach Częstochowy należały: siemieniatka – zupa z utartego z mlekiem siemienia konopnego, wodzianka – zupa z podpieczonego na piecu chleba, pokrojonego w kostki i zalanego wrzątkiem, a także zupy z przewagą jednego składnika, od którego brały nazwę, np. kartoflanka, grochówka, pietrusiajka, zupa z brukwi, zupa z kalarepy. Bardzo popularne były zupy przyrządzane na kiszonych warzywach lub na zakwasach. I tak Michał Rawita Witanowski wymienia kwaśnicę – zwaną popularnie kapuśniakiem – oraz żur z kartoflami, a Michał Federowski żur z grzybami. Kaszę gryczaną, jęczmienną lub jaglaną podawano z zsiadłym, czyli kwaśnym, mlekiem lub kraszono olejem lnianym, rzadziej słoniną. Ziemniaki były podstawą wielu dań, najczęściej podawano je ugotowane, przyrządzano też kluski żelazne z utartych kartofli, flinc, czyli placki ziemniaczane, oraz prażochy, zwane też prażuchami – gotowane ziemniaki mieszane

z dodatkiem mąki. Potrawy na bazie kapusty to parzybroda, czyli kapusta gotowana na słodko, oraz kapusta z grochem. W okolicach Częstochowy przyrządzano też racuchy, czyli – jak pisze Witanowski – słodkie placki z ciasta drożdżowego⁶.

Podczas uroczystości rodzinnych, takich jak chrzciny, wesela, pogrzeby, jadłospis wzbogacano o potrawy mięsne. Michał Federowski opisuje chrześny obiad: „Oddawszy dziecię matce, zasiadają pospołu z gośćmi do chrześnego obiadu, w którego skład wchodzi kapusta z grochem, mięso gotowane, dziewięć bułek rzannego (żytniego) chleba i nieodstępna wódka, którą na misce podając mieszają z miodem i łyżkami czerpiąc do kieliszków nalewają⁷”. Na spożywanie bardziej urozmaiconych i bogatszych posiłków pozwalano sobie także w czasie świąt dorocznych. W czasie karnawału jadło suto kraszono słoninę, szczególnie chętnie jedzono wędzonki i wieprzowinę, a także pieczone i smażone na smalcu placki i pączki. Na Wielkanoc przygotowywano wszelkiego rodzaju mięsa pieczone, szynki, kielbasy i wyroby z ubitego specjalnie na tę okazję prosiaka, pieczono baby wielkanocne i mazurki, przygotowywano też barszcz z kielbasą lub jajkiem. Wśród tradycyjnych potraw wigilijnych znajdziemy zupy, m.in. siemieniatkę z kaszą jaglaną, z mlekiem i miodem, żur z grochem lub z grzybami, inne potrawy, jak kapustę z grochem i grzybami, kluski z mlekiem, grzyby smażone w oleju i gotowane owoce suszone, a także kaszę z grzybami i płatki – kluski tatarczane z makiem – oraz garus gotowany z suszonych śliwek, podawany z fasolą lub ziemniakami. W czasie postów ograniczono się do spożywania chleba i żuru z ziemniakami, a z początkiem XX wieku zaczęto jeść także śledzie marynowane. Zupą, która jadana była zarówno na co dzień, jak i w święta, był żur. Żur, który w większości polskich regionów był daniem postnym, w Częstochowie i okolicach stał się codziennym pożywieniem ubogiej ludności wiejskiej. Zakwas przygotowywany był z mąki żytniej, czasami z dodatkiem otrębów. Aby danie nie było monotonne, podawano je na różne sposoby: z tłuczonymi ziemniakami, chrzanem lub smażoną cebulą, a podczas wieczerzy wigilijnej – z grzybami. Tradycja spożywania żuru z grzybami w okolicach Częstochowy jest bardzo stara. Potrawa na stałe zagościła w tutejszym jadłospisie i znana jest pod nazwą żuru jurajskiego z grzybami. Zakwas dodawano do uprzednio przygotowanego wywaru z suszonych grzybów, cebuli, listka laurowego, pieprzu ziarnistego i ziela angielskiego.

Najważniejszym pokarmem, tym podstawowym, którego nie mogło braknąć w żadnym

6 Tamże, s. 23.

7 M. Federowski, *Lud okolic Żarek, Siewierza i Pilicy, jego zwyczaje, sposób bycia, obrzędy, podania, gusta, zabobony, pieśni, zabawy, przysłowia, zagadki i właściwości mowy*, T. I, Skład główny w księgarni M. Arcta, Warszawa 1888, s. 31; interpunkcja zgodna z pisownią oryginału.

domu, był chleb. Ze względu na ubogie gleby, nadające się tylko do uprawy żyta, chleb wypiekano z mąki żytniej, a mąkę pszenną dodawano jedynie do wypieków świątecznych. Zmieniło się to z biegiem czasu, kiedy produkty spożywcze, również mąkę, zaczęto kupować w sklepach. Częstochowa słynie ze swoich tradycji wypiekania chleba. Przykładem pieczywa wytwarzanego według dawnych receptur jest chleb jurajski, produkowany od początku lat 20. XX wieku. Chleb wypiekany jest z mąki żytniej i pszennej w stosunku 40:60. O jego wyjątkowych walorach smakowych decyduje dodatek głębinowej wody pozyskiwanej ze źródeł jurajskich. Zachowany został również tradycyjny sposób wyrabiania ciasta, który nadaje wypiekowi pulchność i dużą objętość. Chleb jurajski charakteryzuje się także specyficznym zapachem, łagodnym kwaskowym smakiem, złotobrzową, cienką i twardą skórką. Za bogate wartości odżywcze szczególnie ceniona była gryka. Kolejnym przykładem pieczywa charakterystycznego dla omawianego obszaru jest wypiekany z mąki gryczanej (tatarczanej) żarecki chleb tatarczuch. Ciemne, słodkie pieczywo stało się symbolem nie tylko Żarek, ale i całej okolicy. Przepis sporządzania tatarczucha przekazywany był z pokolenia na pokolenie. Chleb wyrabia się z mąki gryczanej, wody, mleka i drożdży i wypieka 2 godziny. Bochenki, pieczone w prostokątnych formach, ważą ok. 7 kg. W XVI wieku Żarki uzyskały przywilej organizowania jarmarków, na których można było nabyć tatarczuch. Oprócz tego sprzedawany był na każdym odpuscie, a także pod cmentarzami. Towarem typowo odpustowym, słynącym z wieloletniej tradycji wypiekania, są też żareckie obwarzanki. Sznury obwarzanków były nieodłącznym elementem każdego jarmarku i odpustu, a ich zakup na odpustowym kramie stał się niemal obowiązkiem. Obwarzanki przełożone na sznurek, rozdzielone kolorowymi bibułkami, były popularną formą upominku. W skład ciasta obwarzankowego wchodzi mąka, cukier oraz piana z białek, której obwarzanki zawdzięczają swoją lekkość. Ciasto, niezmiennie od lat, wyrabia się na drewnianym blacie. Uformowane z ciasta krążki zaparza się we wrzątku, a następnie wypieka.

Potrawą niespotykaną w żadnym innym regionie jest lełowski ciulim. Przygotowywany jest z tartych ziemniaków, cebuli i wieprzowego mięsa, najczęściej żeberek, w garnku żeliwnym. Potrawę piekło się przez wiele godzin w piecu chlebowym opalanym sosnowym drewnem, co nadawało jej specyficzny smak i zapach. Ciulim przyrządzano na święta wielkanocne i na Boże Narodzenie. Stanowił on podstawę świątecznego jadłospisu lelowian, będąc lokalną wersją żydowskiego czulentu. Lełów przez wieki był centrum żydowskiej społeczności, a Żydzi mieli znaczący wpływ na kulturę miasteczka. Źródła mówią o pierwszych rodzinach żydowskich zamieszkujących ten teren już w XVI wieku. W XVIII wieku została zapoczątkowana w Lełowie dynastia cadyków, a miejscowość stała się istotnym ośrodkiem chasydyzmu. Ze względu na religijny zakaz wykonywania

prac w okresach świątecznych, czulent przyrządzano przed świętami, przechowywano w szabaśniku – specjalnej części pieca, a później jedynie odgrzewano, dzięki czemu potrawa zyskiwała smakowo. Tradycyjny, żydowski czulent przyrządzano z koszerne go mięsa jagnięcego lub gęsiego, ciecierzycy lub fasoli, kaszy i cebuli. Czasem dodawano do niego jajka ugotowane na twardo, którymi w całości przykrywano wierzch potrawy. Lelowski ciulim jest doskonałym przykładem tego, jak miejscowa ludność zaadaptowała obcą potrawę do własnych potrzeb. Co roku pod koniec sierpnia w Lelowie obchodzi się Święto Ciulimu i Czulentu, które stanowi okazję skosztowania obu wersji tej niespotykanej nigdzie indziej w województwie śląskim potrawy.

Omówione wyżej potrawy przygotowywane są od lat na ziemi częstochowskiej według niezmiennych, starych receptur. Żur jurajski z grzybami, chleb jurajski, chleb tatarczuch oraz lelowski ciulim wpisane zostały na listę produktów tradycyjnych stworzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Na liście tej znalazły się też produkty znane w Polsce od dawna, a na tym obszarze funkcjonujące w wersjach częstochowskich. Grochówkę po częstochowsku przyrządza się z krojonymi w kostkę ziemniakami dodawanymi pod koniec gotowania. W wersji codziennej była ona zupą jarską, gotowaną tylko na wywarze z warzyw, z dodatkiem czosnku i majeranku. W bogatszej wersji dodaje się do niej kielbasę i wędzony boczek. Gotowe danie latem posypywano natką pietruszki.

Na słabych glebach częstochowskich masowo uprawiano groch oraz białą kapustę. Połączenie obu tych produktów tworzy rozpoznawalne danie z okolic Częstochowy. Kiszona kapusta z grochem od wieków podawana była podczas wieczerzy wigilijnej w wersji postnej – nieokraszona lub polana tylko olejem. W okresach, w których nie obowiązywał post, kapustę z grochem omaszczało się skwarkami. Potrawa jedzona była także z chlebem lub ziemniakami, a w święta występowała jako dodatek do mięs.

Sposobem na urozmaicenie jadłospisu było zastąpienie ziemniaków kluskami z nich zrobionymi. Jednym z dań z ziemniaków były tzw. kluski żelazne, przyrządzone z ugotowanych w mundurkach ziemniaków połączonych z surowymi ziemniakami startymi na tarce i mąką. Po ugotowaniu kluski mają ciemny kolor i gumistą konsystencję. Podawane były okraszone tłuszczem jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięs. Równie popularne jak kluski żelazne były wspomniane wyżej kluski prażone – prażuchy. Aby je wykonać, należało z gotujących się ziemniaków odlać część wody, dosypać mąki i ubić wszystko na jednolitą masę. Na talerz wykładało się kluski łyżką maczaną w tłuszczu, a gotowe danie okraszane było skwarkami i podawane ze zsiadłym mlekiem. Popularne były także zapiekanki z ziemniaków z kielbasą

i boczkiem. Przykładem są znane także w innych regionach i występujące pod różnymi nazwami pieczonki oraz kućmok. Do przygotowania pieczonek, nazywanych też prażonkami, potrzebne są: ziemniaki, kapusta, cebula, boczek i kiełbasa oraz, w różnych wersjach, marchew lub buraki. Pokrojone składniki umieszcza się w żeliwnym garnku wysmarowanym wcześniej smalcem i wyłożonym plasterkami boczku lub liśćmi kapusty i piecze na ognisku. Kućmok sporządzany jest z tartych ziemniaków i cebuli z dodatkiem pokrojonego w kostkę i przesmażonego wcześniej boczku. W wersji uboższej do kućmoka nie dodawano boczku. Wymieszane na gładką masę składniki zapieka się pod przykryciem.

W okolicach Częstochowy bardzo popularną potrawą była zalewajka. Podstawą tej smacznej i pożywnej zupy były ziemniaki pokrojone w kostkę, cebula, czosnek i zakwas z mąki żytniej. Dawniej jedyną okrasą zalewajki była słonina. Współcześnie wywar gotuje się z dodatkiem wędzonego boczku lub kiełbasy oraz przypraw, takich jak liść laurowy, majeranek i ziele angielskie. Zakwas dodawany jest na końcu gotowania, nadając zupie specyficzny smak, zapach i konsystencję. W wersji współczesnej nie może też zabraknąć aromatycznych i chrupiących skwarek z wytopionej słoniny.

Swój częstochowski odpowiednik ma znana w ościennych regionach potrawa nazywana garus. Miała formę gęstej zupy przecieranej z ugotowanych do miękkości suszonych śliwek. Tradycyjnie podawana była jako danie wigilijne z ugotowaną fasolą. W okolicach Częstochowy gotowano ją również na co dzień i serwowano z tłuczonymi ziemniakami i skwarkami, czasem podawano z nimi na jednym talerzu, niekiedy zabieleno śmietaną.

Kojarzony przede wszystkim z Dworkiem Krasickich Złoty Potok znany jest także ze wspinających hodowli pstrągów. Ta położona 30 km na południowy wschód od Częstochowy wieś może poszczycić się pstrągarnią założoną już w 1881 roku przez hrabiego Edwarda Raczyńskiego, ówczesnego właściciela Złotego Potoku. W tamtych czasach było to największe tego typu gospodarstwo rybackie w Europie. Hodowano w nim pstrągi tęczowe, których pierwsze ikry sprowadzono w 1881 roku z Ameryki. Oprócz pstrągów tęczowych hodowano też pstrągi strumieniowe i jeziorowe oraz łososie kalifornijskie. Na początku XX wieku gospodarstwo rybackie powiększyło się o nowe stawy i rozpoczęto hodowlę karpia oraz sandacza. Złotopotockie pstrągi i karpie zyskały sławę w całej ówczesnej Europie. Dziś za tradycyjny produkt uchodzi złotopotocki pstrąg z rusztu oraz karp smażony.

Chleb na zakwasie



SKŁADNIKI na 10 porcji

ZAKWAS:

50 g DROŻDŻY

750 ml ZIMNEJ WODY

130 g PŁATKÓW
OWSIANYCH

CHLEB:

1000 g MĄKI
PSZENNEJ

10 g SOLI

100 g SŁONECZNIKA

2 KEKSÓWKI

OLEJ DO SMAROWANIA
BLASZEK



Zalwas: Do miski wlać wodę, dodać płatki i pokrojone na drobne kawałki drożdże. Delikatnie zamieszać, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 2–3 dni, aż wytworzy się na powierzchni coś pomiędzy pianą a kożuchem.

Chleb: Do zakwasu dodać mąkę, słonecznik oraz sól. Wyrobić na jednolitą masę. Przykryć ściereczką, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (ok 30 min). Blaszkę posmarować olejem. Masę podzielić na pół i włożyć do blaszek, zostawić do wyrośnięcia. Piec rozgrzać do 190°C. Ciasto w blaszkach posmarować wodą i piec około godziny.

Kawior żydowski



SKŁADNIKI na 4–6 porcji

250 g GĘSICH WĄTRÓBEK

150 g CEBULI

100 g MASŁA

PĘCZEK SZCZYPIORKU

3 JAJKA

SÓL, PIEPRZ



Cymes

Cymes jest świetnym dodatkiem do różnego rodzaju mięs. Słowo „cymes” oznacza coś pysznego, coś przesadnie wymyślnego. Ta słodka i soczysta potrawa jest często poddawana długiemu duszeniu lub pieczeniu w niskich temperaturach, aż nabierze złotego koloru i wspaniałego smaku, symbolu szczęśliwego roku. Pokrojona w talarki marchewka ma tu imitować monety, wróżąc tym samym dostatek pieniędzy przez cały rok.



SKŁADNIKI na 6 porcji

- 50 g** CEBULI
- 60 g** MASŁA KLAROWANEGO
- 500 g** MARCHWI
- 100 g** MIODU
- 500 g** SUSZONYCH OWOCÓW (MORELE, ŚLIWKI, GRUSZKI, JABŁKA, RODZYNKI)
- SKÓRKA STARTA Z **1** POMARAŃCZY
- 250 ml** SOKU Z POMARAŃCZY
- 0,5** ŁYŻECZKI MIELONEGO CYNAMONU
- SÓL I BIAŁY PIEPRZ



Cebulę podsmażyć na maśle, aż zmięknie. Marchewkę obrać, pokroić w talarki i dodać do cebuli razem z pokrojonymi na małe kawałki suszonymi owocami. Wszystko zalać sokiem z pomarańczy. Dodać miód, startą skórkę z pomarańczy, zagotować i dusić na małym ogniu, aż marchewka i owoce będą miękkie. Doprawić solą, pieprzem oraz cynamonem.



Wątróbkę opłukać, osuszyć. Cebulę obrać, pokroić w piórka, podsmażyć na maśle razem z wątróbką. Odstawić do wystudzenia. Jaja ugotować, obrać. Następnie wszystkie składniki pokroić w drobną kostkę, posiekać szczypiorek. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać na jednolitą masę. Wstawić do lodówki, by masa stężała. Podawać z macą lub razowym chlebem.



Kurzina

zupa z pokrzyw



SKŁADNIKI na 5 porcji

15 PĘDÓW MŁODEJ POKRZYWY

1 PĘCZEK SZCZYPIORKU

1 ŁYŻKA (**10 ml**) SOKU Z CYTRYNY LUB OCTU WINNEGO

50 g CEBULI

150 g SŁONINY

40 g MĄKI PSZENNEJ

1,5 l WODY

SÓL, PIEPRZ

Wodę zagotować, lekko osolić. Zieleninę umyć, drobno pokroić i wrzucić do wrzątku. Słoninę pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać drobno pokrojoną cebulę. Wszystko razem usmażyć. Dodać mąkę i sporządzić zasmażkę, którą należy rozprowadzić lekko wodą i dodać do zupy. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny lub octem.



Polewka z ziemniakami

polewka jurajska

Polewka to staropolska nazwa zupy. Podstawą takiej zupy często było kwaśne mleko, maślanka lub serwatka – produkty mleczne dostępne w gospodarstwie, często będące produktami ubocznymi wyrobienia masła lub twarogu.



SKŁADNIKI na 4 porcje

1 l MAŚLANKI

250 ml SŁODKIEJ ŚMIETANY

1 ŻÓŁTKO

1 ŁYŻKA MĄKI PSZENNEJ

100 g BOCZKU DO OKRASZENIA

1 MAŁA CEBULA

SÓL, PIEPRZ DO SMAKU



Fifka

kartoflanka

Kartoflanka w okolicach Częstochowy i na Jurze często była podawana w okresie żniw.



SKŁADNIKI na 5 porcji

600 g ZIEMNIAKÓW

80 g MARCHWI

60 g KORZENIA PIETRUSZKI

20 g NATKI PIETRUSZKI
(DROBNO SIEKANEJ)

80 g SELERA, **100 g** CEBULI

100 g BOCZKU LUB SŁONINY

1,5 l WODY

80 g SEZONOWYCH GRZYBÓW
(KURKI LUB GAŚKI)

4 ZIARENKA ZIELA ANGIELSKIEGO

2 liście LAUROWE



Wodę zagotować, lekko osolić. Warzywa obrać i pokroić w talarki. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, pokrojone warzywa wrzucić do wody. Dodać liść laurowy i ziele angielskie. Słoninę lub boczek pokroić w kostkę, podsmażyć, dodać drobno pokrojoną cebulę i wszystko razem usmażyć. Podlać lekko wodą i dodać do gotujących się warzyw. Doprawić solą i pieprzem. Gotową zupę posypać natką pietruszki.



Maślankę zagotować. Zrobić zawiesinę z mąki i wody, dodać do gotującej się maślanki. Po zagotowaniu wlać śmietanę z żółtkiem, posolić i okrasić boczkiem przetopionym z cebulą. Ziemniaki ugotować oddzielnie, uformowane w kulki zalać polewką lub podawać oddzielnie w „dwojczkach”.

Grochówka po częstochowsku

W wersji codziennej była ona zupą jarską, gotowaną tylko na wywarze z warzyw, z dodatkiem czosnku i majeranku. W bogatszej wersji dodaje się do niej kielbasę i wędzony boczek.



SKŁADNIKI na 5 porcji

1,5 l WYWARU Z KOŚCI

250 g GROCHU

100 g MARCHWI

50 g SELERA

60 g KORZENIA PIETRUSZKI

300 g ZIEMNIAKÓW

80 g CEBULI

150 g KIEŁBASY

150 g BOCZKU

2 ZĄBKI CZOSNKU

20 g MĄKI PSZENNEJ

10 g NATKI ZIEŁONEJ
PIETRUSZKI

SÓL, PIEPRZ, LIŚĆ LAUROWY
ZIELE ANGIELSKIE
MAJERANEK



Groch wyłukać, zalać wrzącą wodą, dodać skórkę z boczku i delikatnie rozgotować. Ziemniaki i warzywa umyć, obrać, pokroić w kostkę. Warzywa dodać do wywaru, podgotować. Następnie dodać ziemniaki, liść laurowy oraz ziele angielskie i rozgotowany groch. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i przesmażyć razem z boczkiem i kielbasą. Pod koniec dodać mąkę, lekko zrumienić. Podlać wywarem i połączyć z zupą. Doprawić solą, pieprzem, majerankiem, wcisnąć ząbek czosnku. Przy porcjowaniu dodać posiekaną natkę pietruszki.

Zupa szczawiowa



SKŁADNIKI na 4 porcje

1,5 l ROSOŁU MIĘSNO-WARZYWNEGO

200 g ŚWIEŻEGO SZCZAWIU

1 ŁYŻKA MASŁA

1 ŁYŻKA MĄKI

125 ml ŚMIETANY

4 JAJA UGOTOWANE NA TWARDO

GRZANKI Z CZERSTWEGO CHLEBA

na 4 porcje:

6 KROMEK CHLEBA

3-6 ŁYŻEK TŁUSZCZU: SMALCU, OLEJU LUB MASŁA

Szczaw obrać, opłukać, posiekać i usmażyć na maśle na patelni, mieszając drewnianą łyżką. Do rosołu dodać przesmażony szczaw. Zagotować. Wlać do wywaru ze szczawiem mąkę rozrobioną z odrobiną wody. Na koniec dodać śmietanę. Mocno podgrzać, ale już nie doprowadzić do wrzenia. Zrobić grzanki - kromki chleba pokroić w kostki i kłaść na patelni na rozgrzonym tłuszczu. Mieszać drewnianą łyżką, aż się zarumienią. Wyłożyć do miski lub na talerze. Szczawiową podawać z grzankami lub (oraz) jajami ugotowanymi na twardo, pokrojonymi w ćwiartki lub kostkę.

Zalewajka

Tradycyjna zupa wiejska, zawierająca ugotowane, pokrojone w kostkę ziemniaki zalane (stąd nazwa) czystym zakwasem żytnim. Zupa pierwotnie skromna, z biegiem lat wzbogacana o kolejne składniki czyniące z niej potrawę coraz bardziej wyszukaną.



SKŁADNIKI

500 ml ZAKWASU
ŻUROWEGO

200 g BOCZKU WĘDZONEGO

200 g KIEŁBASY

1 CEBULA

1000 g ZIEMNIAKÓW

250 ml ŚMIETANY

ZIELE ANGIELSKIE

LIŚĆ LAUROWY

PIEPRZ, SÓL, CUKIER,
MAJERANEK, KOPEREK

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i ugotować w ok. 3 l wrzącej wody z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i majeranku. W międzyczasie boczek pokroić w kostkę, wytopić, dodać do niego pokrojoną w kostkę cebulę i podrumienić. Kielbasę pokroić w kostkę, wrzucić do gotującej się zupy. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodać wytopione skwarki z boczku wraz z tłuszczem i cebulką, a następnie zakwas żyrowy i koper. Zagotować, odstawić z ognia, dodać zahartowaną śmietaną i przyprawić do smaku solą, cukrem i pieprzem.

Żur z ziemniakami na grzybach

Smak tradycyjnej polewki przygotowywanej z zakwasu żytniego starano się z biegiem czasu wzbogacać – dorzuciła więc zaradna gospodyni dwie garście grzybów suszonych. Kiedy to było – trudno powiedzieć, bo już Michał Federowski w swojej pracy z roku 1888 odnotował, iż ludność na śniadanie spożywa żur na grzybach, a dopiero później udaje się do pracy w gospodarstwie.



SKŁADNIKI

ZAKWAS (500 ML)

300 g MĄKI ŻYTNIEJ RAZOWEJ,

50 ml PRZEGOTOWANEJ WODY,

4 ZĄBKI CZOSNKU, SÓL

KAWAŁEK SKÓRKI Z RAZOWEGO CHLEBA

ŻUR (4 PORCJE)

2 l WODY

500 g WĘDZONYCH ŻEBEREK
LUB KIEŁBASY

1 CEBULA

1-2 ZĄBKI CZOSNKU

2-3 ZIARNA ZIELA ANGIELSKIEGO

1 LIŚĆ LAUROWY

2 OWOCE JAŁOWCA

700 g ZIEMNIAKÓW

2 JAJKA

GRZYBY - WEDŁUG UZNANIA (MAŚLAKI,
BOROWIKI, PODGRZYBKI, PRAWDZIWKI)

SÓL I PIEPRZ

Ugotować żeberka (lub kiełbasę), następnie wyjąć je i pokroić, włożyć z powrotem. Suszone grzyby wcześniej ugotować osobno. Pierwszą wodę z zagotowanych grzybów odlać, potem zalać ponownie wodą i gotować na wolnym ogniu. Grzyby świeże można albo obgotować w osolonej wodzie, albo podsmażyć na maśle. Do garnka dodać przyprawę i grzyby wraz z wywarem, gotować na wolnym ogniu pod przykryciem. Kiedy mięso zmięknie, wlać powoli przygotowany zakwas. Na koniec zatrząść dwoma jajkami. Podawać z ugotowanymi ziemniakami okraszonymi cebulką i boczkiem.

Salaputka

rodzaj jałowego kapuśniaku



SKŁADNIKI na 6-8 porcji

250 g ZIEMNIAKÓW

1000 g KISZONEJ KAPUSTY

30 g SMALCU

100 g SŁONINY

100 g CEBULI

40 g MĄKI PSZENNEJ

2,5 l WODY

LIŚĆ LAUROWY, ZIELE ANGIELSKIE



Kapustę opłukać, pokroić i zalać wodą, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w grubą kostkę, dodać do zupy i gotować, aż wszystko zmięknie. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Smalec rozgrzać na patelni, dodać słoninę i wytopić. Pod koniec dodać cebulę i smażyć dalej na małym ogniu. Wsypać mąkę i sporządzić zasmażkę – dodać ją do zupy i chwilę gotować. Doprawić solą i pieprzem.

Garus

Garus (kwaśne) już w opracowaniach z XIX wieku wymienia się jako jedną z tradycyjnych potraw przygotowywanych na kolację wigilijną.



SKŁADNIKI na 2 l wody

50 g SUSZONYCH GRUSZEK

50 g SUSZONYCH ŚLIWEK

50 g SUSZONYCH JABŁEK

KWAŚNA ŚMIETANA

MĄKA

CUKIER

MAKARON (MUSZELKI LUB ZACIERKI)

500 g ŚWIEŻYCH JABŁEK



Wszystkie suszone produkty należy rozgotować, na koniec dodać świeże jabłka. Zupę zatrząść śmietanką z mąką, doprawić do smaku cukrem. Podawać z makaronem.

Pstrąg smażony



SKŁADNIKI

na 4 porcje

4 DUŻE PSTRĄGI

2 ZĄBKI CZOSNKU

80 g MASŁA

20 g NATKI PIETRUSZKI

50 g MAKI

150 ml OLEJU DO SMAŻENIA

SOK Z JEDNEJ CYTRYNY

SÓL, PIEPRZ

Pstrągi sprawić, nie odcinać głów, usunąć wnętrzności i skrzel. Rybę opłukać, osuszyć. Zrobić kilka nacięć z obu stron i włożyć cienkie plastry czosnku. Resztę czosnku drobno pokroić, wymieszać z posiekaną natką pietruszki i masłem, a następnie nafaszerować tym ryby. Lekko natrzeć solą i pieprzem. Skropić sokiem z cytryny i odstawić na godzinę. Na patelni rozgrzać tłuszcz, ryby obtoczyć w mące i smażyć 6–7 minut na każdej ze stron, delikatnie obracając, aby nadzienie nie wypłynęło. Podawać z cytryną.

Ciulim

Danie to stanowiło podstawę świątecznego jadłospisu mieszkańców Lelowa, będąc lokalną, niekoszerną wersją żydowskiego czulentu.



SKŁADNIKI na 10 porcji

5000 g ZIEMNIAKÓW

2000 g ŻEBEREK

10 SKRZYDEŁEK DROBIOWYCH

3 JAJA

20 g CZOSNKU

250 g CEBULI

200 g SMALCU

SÓL, PIEPRZ, MAJERANEK

Żeberka podzielić na mniejsze kawałki i razem ze skrzydełkami zamarynować w przyprawach oraz połowie czosnku (najlepiej dzień wcześniej). Ziemniaki umyć, obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Cebulę i resztę czosnku obrać, drobno pokroić w kostkę i dodać do startych ziemniaków wraz z jajami. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Całość dokładnie wymieszać. Tłuszczem wysmarować żeliwny garnek. Włożyć część masy i ułożyć żeberka ze skrzydełkami. Czynność tę powtarzać do zużycia surowców. Garnek przykryć, włożyć do piekarnika i piec 10 godzin w temperaturze 120 stopni.

Czulent

Tradycyjny, żydowski czulent przyrządzano z koszerne go mięsa jagnięcego lub gęsiego. Ze względu na religijny zakaz wykonywania prac w okresach świątecznych, przyrządzano go przed świętami, przechowywano w szabaśniku – specjalnej części pieca, a później jedynie odgrzewano, dzięki czemu potrawa zyskiwała na smaku.



SKŁADNIKI na 10 porcji

1500 g PRĘGI WOŁOWEJ

1000 g CEBULI

2 GŁÓWKI CZOSNKU

800 g FASOLI

1000 g KASZY GRYCZANEJ

200 g TŁUSZCZU Z GĘSI

SÓL, PIEPRZ DO SMAKU

0,5 ŁYŻECZKI IMBIRU MIELONEGO

1 ŁYŻECZKA PAPRYKI SŁODKIEJ

Fasolę wcześniej opłukać i namoczyć na 12 godzin. Pręgę wołową i cebulę pokroić w grubą kostkę i podsmażyć do zrumienienia z papryką, imbirem oraz czosnkiem na tłuszczu z gęsi. Wsypać fasolę, zalać gorącą wodą, posolić i dusić na małym ogniu ok. 1–1,5 h. Dodać kaszę, w razie potrzeby dolać wody i ponowić duszenie, aż wszystko zmięknie. Doprawić solą i pieprzem. Podawać jako samodzielne danie.

Kugiel z ziemniaków



SKŁADNIKI na 5 porcji

3 JAJA

800 g ZIEMNIAKÓW

60 g MAŁY ZIEMNIACZANEJ

50 g CEBULI

100 g SMALCU Z GĘSI

MASŁO DO SMAROWANIA BLACHY

SÓL, PIEPRZ, MAJERANEK



Ziemniaki umyć, obrać i zetrzeć na grubej tarce, nadmiar wody odsączyć. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę, przesmażyć na gęsim tłuszczu. Jaja ubić do białości, wymieszać razem z ziemniakami i cebulą, doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Blachę posmarować masłem i napęlić masą ziemniaczaną. Wstawić do nagrzanego piekarnika o temperaturze 180 stopni i piec do zrumienienia (ok. 1 godziny). Podawać na gorąco.

Marchwiak

ciasto marchewkowe



SKŁADNIKI na 10 porcji

600 g TARTEJ MARCHEWKI

12 ml OLEJU

250 g CUKRU

1 ŁYŻKA PROSZKU
DO PIECZENIA (OK. 4 g)

4 JAJA

400 g MAŁY ZIEMNIACZANEJ

80 g SUSZONYCH ŚLIWEK



Charoset

Danie żydowskie niezbędne na stole sederowym w czasie świąt Pesach. Jest symbolem gliny, której Żydzi używali, pracując niewolniczo dla faraona. Może stanowić deser lub dodatek do innych dań.



SKŁADNIKI na 5 porcji

- 500 g** JABŁEK
- 100 g** PŁATEKÓW MIGDAŁOWYCH
- 100 g** RODZYNEK
- 50 ml** WINA CZERWONEGO
- 1** ŁYŻECZKA CYNAMONU
- CUKIER DO SMAKU



Jabłka obrać i zetrzeć na grubej tarce. Rodzynki zaparzyć wrzątkiem i odstawić, aż zmiękną. Do startych jabłek dodać migdały, wino, cynamon i rodzynki po uprzednim odlaniu wody. Doprawić cukrem do smaku. Odstawić na ok. 12 godzin, aby potrawa nabrała smaku.



Marchew zetrzeć na tarce na małych oczkach, przełożyć do miski z cukrem, żółtkami, mąką, olejem, proszkiem do pieczenia i pokrojonymi śliwkami. Białka ubić na sztywną pianę i połączyć z resztą składników. Wyrobić delikatnie na jednolitą masę i przełożyć do blaszki. Piec ok. 35 min. w temperaturze 180 stopni.

Złotopotocki pstrąg

w migdałach z kulkami ziemniaczanymi

Pierwszą hodowlę pstrągów tęczowych w Złotym Potoku założył w 1881 roku hrabia Edward Raczyński. Złotopotockie pstrągi i karpie bardzo szybko zyskały sławę w całej ówczesnej Europie. Przygotowuje się je na ruszcie lub smażąc.



SKŁADNIKI na 6 porcji

6 PSTRAĞÓW

2 JAJKA

SÓL, PIEPRZ, SOK Z CYTRYNY DO SMAKU

PŁATKI MIGDAŁOWE I MĄKA DO PANIEROWANIA

MASŁO KLAROWANE DO SMAŻENIA

BUŁKA TARTA DO PANIEROWANIA

TŁUSZCZ DO GŁĘBOKIEGO SMAŻENIA

500 g PURÉE Z ZIEMNIAKÓW

Pstrąga przyprawić, panierować w mące i płatkach migdałowych, po czym smażyć na klarowanym maśle. Następnie przełożyć do pieca. Kulki z surowych ziemniaków smażyć na głębokim tłuszczu. Podawać z surówką z pomidorów, cebuli i czosnku.

Kluchy połom bite

Jest to danie z Podlesic na Jurze, wykonane z ziemniaków i mąki, znane niegdyś niemalże w każdym domu, podawane w zależności od statusu rodziny bądź okazji: bez dodatków, okraszone słoniną i cebulą, z kwaśnym lub słodkim mlekiem.



SKŁADNIKI

1000 g ZIEMNIAKÓW

200 g MĄKI PSZENNEJ

Ziemniaki ugotować, odcedzić i zasypać mąką pszenną. Ubić na gładką masę, podawać ze skwarkami, ogórkiem lub z kwaśnym mlekiem.



Tradycje kulinarne Zagłębia Dąbrowskiego





Tradycje kulinarne Zagłębia Dąbrowskiego

Dobrawa Skonieczna-Gawlik

„Nie turbuj się Maryś
 Nie umrzesz od głodu
 Jest tu u Jasiońka
 Pół solerek¹ bobru
 Pół solerek bobru
 Pół solerek grochu,
 Nie turbuj się Maryś
 Będziesz mieć po trochu”²

Zagłębie Dąbrowskie, leżące dziś na obszarze województwa śląskiego, to z fizjograficznego punktu widzenia wschodnia część Wyżyny Śląskiej, która, ciągnąc się na wschód, dochodzi do Jury Krakowsko-Częstochowskiej³. Ten ukształtowany w XIX wieku rejon społeczno-

1 Beczulka na sól

2 Za: S. Ciszewski, *Lud rolniczo-górnicy okolic Sławkowa w powiecie olkuskim*, w: „Zbiór wiadomości do Antropologii Krajowej”, tom X – 1886, s. 236; interpunkcja zgodna z cytowanym fragmentem dzieła.

3 J. Ziółkowski, *Sosnowiec. Drogi i czynniki rozwoju miasta przemysłowego*, Katowice 1960, s. 32.

gospodarczy, leżący w widłach rzek: Białej i Czarnej Przemszy oraz Brynicy, między Śląskiem, ziemią krakowską a Kielecczyną⁴ obejmuje dziś powiaty: będziński, olkuski, zawierciański, część myszkowskiego oraz dwa miasta na prawach powiatu: Sosnowiec i Dąbrowę Górniczą. Ludność zamieszkała na terenie Zagłębia Dąbrowskiego należy pod względem etnicznym i językowym do grupy małopolskiej⁵ i choć Zagłębie Dąbrowskie obecnie nie stanowi odrębnego pod względem społeczno-gospodarczym regionu, lecz weszło w orbitę wpływów gospodarczych i społecznych Górnego Śląska, to pod względem kulturowym jest to teren odróżniający się od sąsiedniego Górnego Śląska i Małopolski, także pod względem tradycji kulinarnych.

Niestety, nieurodzajna ziemia zagłębiowska, piaszczysta lub zimno gliniasta, sapowata (lekka, piaszczysta, podmokła), ograniczała uprawy i przyczyniała się do niedostatecznego i monotonnego odżywiania się. Potwierdzają to XIX-wieczni badacze: „Czuć się daje brak łąk i dobrych pastwisk, co naturalnie niekorzystnie odbija się na hodowli bydła i rolnictwie (...), brak drzew owocowych (...) ludność, nie mogąc się wyżywić z ziemi, musi szukać zarobku w górnictwie⁶. Pożywienie tutejszego ludu jest tak liche, że dziwić się doprawdy należy, skąd się biorą siły do tak ciężkiej pracy, po tak mało pożywnych strawach⁷. Dlatego też Zagłębiak musiał znosić częste okresy przymusowego postu, które dla ludności ubogiej były, szczególnie na przednówku, bardzo trudne. Czasy głodu i nieurodzaju musiały być na tyle silnym i przykrym doświadczeniem ówczesnej ludności, że znalazły swe odbicie również w pieśniach ludowych:

„Dzieci, moje dzieci,
Coście mnie obsiadły,
Groch się nie urodził,
Co będziecie jadły.”⁸

Zagłębiowska wieś w XIX stuleciu była gospodarczo samowystarczalna – to, co wyhodował człowiek na własnym polu, w sadzie, ogrodzie i zagrodzie stanowiło podstawę jego pożywienia. A w razie konieczności lub dla urozmaicenia monotonnego menu korzystano

4 Przewodnik po Zagłębiu Dąbrowskim, Sosnowiec 1939, s. 8.

5 J. S. Bystroń, *Ugrupowanie etniczne ludu polskiego*, Kraków 1925, s. 8.

6 S. Ciszewski, dz. cyt., s. 187–188.

7 M. Federowski, *Lud okolic Żarek, Siewierza i Pilicy. Jego zwyczaje, sposób życia, obrzędy...*, Warszawa 1888, s. 22.

8 Za: S. Ciszewski, dz. cyt., s. 299

również z darów lasu – grzybów, wszelkiego rodzaju jagód, korzonków czy ziół. Na stole dominowały pokarmy roślinne i mleczne, mięso czy jajka jadano bardzo rzadko, głównie w czasie wyjątkowych uroczystości czy świąt.

Pożywienie codzienne różniło się zasadniczo od świątecznego lub uroczystego, kiedy to jadłospis był bardziej urozmaicony i jedzono znacznie więcej niż w dni powszednie. W związku ze zwyczajami dorocznymi, ale również obrzędowością rodzinną, pożywienie poddawane było wielu zakazom bądź nakazom. Przestrzegano postów, unikano spożywania pewnych potraw lub celowo objadano się nimi w konkretnych sytuacjach. Jako przykład takiego zachowania może posłużyć nam dawne wesele zagłębiowskie, w czasie którego młoda para nie mogła jeść potraw mięsnych, ponieważ wierzono, że zjedzenie mięsa przez nowożeńców spowodowałoby zły chów bydła w ich przyszłym gospodarstwie. Na osobności spożywali natomiast potrawę składającą się z sera i słodkiego mleka⁹. Według starych wierzeń zjedzenie dużej ilości pączków w tłusty czwartek zapewnić miało urodzaj ziemniaków w polu¹⁰, a spróbowanie wszystkich potraw z wieczerzy wigilijnej wróżyło, że nie zabraknie ich w nadchodzącym roku. W czasie postów eliminowano z jadłospisu nie tylko mięso, ale wszelkie tłuszcze zwierzęce i okraszano kaszę czy ziemniaki olejem lnianym. Zwyczajowe zachowania związane z pożywieniem dotyczyły także położnicy, osób chorych, dzieci. Artykuły spożywcze stanowiły swego rodzaju pomoc sąsiedzka, jaką otrzymywała kobieta będąca w połogu lub rodzina wydająca córkę za mąż; były prezentem dla dzieci od św. Mikołaja, zapłatą za kolędę lub odwiedziny maszkar zapustnych. Przygotowanie i podanie posiłku było nieodzownym elementem podczas żniw, wykopków, sianokosów lub innych prac gospodarskich wymagających pomocy sąsiadów i dalszej rodziny. Często bywało tak, że tam, gdzie dawano lepiej zjeść, więcej chętnych było do pracy. Z konsumpcją pewnych produktów wiązano także wierzenia magiczne, np. spożycie w dzień św. Błażeja (3 lutego) poświęconego wtedy jabłka uchronić miało człowieka od bólu gardła, a zjedzenie święconego w dzień św. Agaty (5 lutego) chleba – przynieść ulgę w chorobie.

Ważnym aspektem związanym z pożywieniem było gromadzenie i przechowywanie produktów: ziarna na mąkę i kaszę, grochu, fasoli, ziemniaków, kapusty, grzybów oraz owoców. Ziarno przechowywano zazwyczaj w skrzyniach drewnianych lub słomianych koszach zasobowych, ziemniaki i brukiew, a czasem także i marchew, na zimę składowano w ziemnych dołach lub muro-

9 Tamże, s. 235.

10 G. Odoj, *Zwyczaje i obrzędy doroczne. Tradycje i współczesność*, w: *Dzieje Sławkowa*, Red.: F. Kiryka, Kraków 200, s. 625.

wanych z kamienia i przykrytych grubą warstwą darni piwnicach, kapustę kiszono w drewnianych beczkach, a gruszki, jabłka, śliwki i grzyby suszono w piecu chlebowym. W stanie wysuszonym przechowywano również pasternak, rzepę czy marchew. W płóciennych worach, w przewiewnym miejscu przechowywano fasolę i groch. Po świniobiciu sadło czy słoninę solono, obsuszano, a następnie przechowywano w chłodnym miejscu. Zbierano i suszono też zioła – zarówno te uprawiane w przydomowym ogródku, jak i te rosnące na łąkach i w lasach: miętę, dziurawiec, macierzankę, lipę, rumianek, borówkę brusznicę, czarny bez, lubczyk, koniczynę, dziewannę.

„Dziewczęta plebańskie
Wychodźcie na pańskie
Pod bobolski zamek
Sadzić majeranek. Hu, hu!”¹¹

Na styl odżywiania się mieszkańców Zagłębia Dąbrowskiego pod koniec XIX i na początku XX wieku wpływ miały warunki ekonomiczne, społeczne i gospodarcze panujące na tym obszarze.

Jeszcze na początku ubiegłego wieku najprostszym i najczęściej spotykanym sposobem przyrządzania posiłków było gotowanie. W jadłospisie codziennym mieszkańca Zagłębia Dąbrowskiego dominowały potrawy przyrządzane na bazie mąki razowej, pszennej, żytniej, jęczmiennej, kasze: jęczmienna, jaglana, pęczak, tatarczana; nasiona strączkowe, takie jak bób, groch i fasola, a ponadto ziemniaki, kapusta oraz mleko. W sezonie zbierano grzyby, leśne owoce, tj. cyrnice (jagody), podziomki (poziomki), ostrężyny (jeżyny), borówki, a na przednówku przyrządzano brzoskiew (gatunek rzepaku), szczaw i lebiodę, wykorzystywano także mielone kasztany, dosypując je do mąki. Mięso (wołowinę, drób, króliki) jedzono bardzo rzadko i zawsze gotowane, a chleb pieczono i przechowywano na specjalne okazje. Jajka, sery i masło wymieniano często na inne towary bądź sprzedawano na jarmarkach i targowiskach, a za uzyskane w ten sposób pieniądze kupowano np. przyprawy korzenne, sól, cukier lub inne produkty niezbędne w gospodarstwie. Posiłki popijano najczęściej wodą lub mlekiem, przyrządzano napary z ziół, a w czasie uroczystości pito wódkę, piwo, krupnik i arak. Z przypraw oprócz soli używano czarnuszki (kurdybanu), kminku i anyżu (hanyżku).

¹¹ Za: M. Federowski, dz. cyt., s. 221; interpunkcja zgodna z cytowanym fragmentem dzieła.

Na ogół jadano trzy posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolację, przy czym potrawy przygotowywane na poszczególne pory dnia niewiele się różniły pomiędzy sobą. Stanisław Ciszewski w swym opracowaniu „Lud rolniczo-górnicy z okolic Sławkowa w powiecie olkuskim” wymienia, że na śniadanie spożywano: zacierkę z mąki razowej pszennej, żytniej, a najczęściej jęczmiennej, gotowaną na słodkim mleku lub wodzie, żur z ziemniakami, wodziankę, czyli zupę z wody i włoszczyzny z ziemniakami, polewkę z kwaśnego mleka lub serwatki z ziemniakami, kwaśne mleko z ziemniakami, w dni świąteczne zaś mleko słodkie, rzadziej kawę i chleb. Na obiad, podobnie jak na śniadanie, jedzono kwaśne mleko z ziemniakami, żur z ziemniakami, wodziankę, a ponadto groch lub fasolę okraszone słoniną, kaszę jęczmienną, tatarczaną lub jaglaną z mlekiem, kapustę z grochem, fasolą lub ziemniakami, juszkę, czyli zupę z ziemniaków zasypywaną kaszą jęczmienną, bób, kluski z ziemniaków, kapustę słodką gotowaną, placki z ziemniaków, ziemniaki pieczone, a w święta rosół na wołowinie i mięso z rosółu, jajecznicę i jaja na twardo, króliki lub zające w barszczu i – bardzo jednak rzadko – ryby oraz raki. W czasie wieczornego posiłku gospodynie swoim domownikom podawały jakąkolwiek potrawę z menu śniadaniowego¹².

Wyjątkową skromnością odznaczały się potrawy spożywane w rodzinach rolniczych na przednówku, kiedy to dominowały wszelkiego rodzaju kluski i potrawy przygotowane z ziemniaków (często przemarzniętych lub nadpsutych). W przypadku wyjątkowej biedy przygotowywano potrawy z młodych korzonków, młodej pokrzywy i lebiody.

Odbiegające od codzienności i bardzo urozmaicone było menu na szczególne okazje, takie jak chrzciny, wesele, Wigilia lub śniadanie wielkanocne. Zarówno w czasie chrzestnego obiadu, jak i na uroczystości weselnej, gościom najczęściej podawano rosół z ziemniakami, mięso z rosółu, kapustę z grochem, kaszę jęczmienną ze słodkim mlekiem, żytni chleb, a jako trunek – wódkę, czasem zaprawianą miodem. Ponadto w czasie wesela podawano kawę i kołaczki, czyli placki z serem, do których dla koloru dodawano szafranicę (szafran). Z biegiem lat menu weselne przeobrażało się i znacznie rozbudowało, co spowodowane było zapewne zmianą w dostępności produktów spożywczych, podążaniem za nowym i przygotowywaniem posiłków przez wynajęte kucharki. Jednakże nadal tronem weselnego obiadu był rosół, mięso i gotowana kapusta.

Mniejszym zmianom w Zagłębiu Dąbrowskim na przestrzeni wieków uległa kolacja wigilijna, której potrawy posiadają swoją symbolikę i często odległą genezę. Wśród wigilijnych zagłębiowskich potraw dawniej znajdowały się: kasza jęczmienna z siemieniątką – mlekiem

12 S. Ciszewski, dz. cyt., s. 195–196.

wyciskanym z siemienia konopnego lub rzadziej lnianego, kasza z grzybami, kluski tatarszane z makiem, tzw. płatki, groch okrągły i fasola, kapusta z grzybami i/lub grochem, kartofle, śledzie, suszone i ugotowane śliwki oraz gruszki, chleb i strucle z miodem, kwaśne, czyli garusek ze śliwek suszonych podawanych z grochem lub fasolą, rzadziej zaś z ziemniakami, kluski pszenne z makiem – makielki, a także wódka lub piwo¹³. W latach 70. XX w. wigilię przygotowywano nadal z tego, co urodziła ziemia, a więc kapusty, grzybów, nasion strączkowych, owoców, ziemniaków, kaszy i mąki. Na wieczerzę podawano następujące potrawy: barszcz z grzybami (zwany żurem na grzybach), barszcz czerwony z uszkami, siemieniatkę, kluski z mąki pszennej ze śliwkami, zupę grochową i kapustę z grochem, kapustę z grzybami lub fasolą, kluski z makiem, bigos, czyli gotowane śliwki podawane z ziemniakami, a ponadto śledzie¹⁴. Obecnie, pomimo zachowania podstawowych składników kolacji wigilijnej, istnieje dość duża dowolność zarówno w ilości, jak i w rodzaju podawanych dań. Powszechnie jada się ryby, przeważnie karpie i śledzie pod różną postacią: smażone, gotowane, w galarecie, marynowane – co jest zwyczajem stosunkowo młodym. Oprócz ryb zagłębiowskie gospodynie podają: zupę grzybową bądź barszcz czerwony z uszkami lub krokietem, rzadziej zupę rybną. Do potraw wigilijnych należą także: kluski z makiem, łazanki z kapustą, kapusta z grzybami i kapusta z grochem, kompot z suszonych śliwek lub z różnych suszonych owoców, a także ziemniaki, pierogi z kapustą i grzybami, chałka, bułka (czasami z miodem), strucla zawijana z makiem albo z serem, makielki. W niewielu domach nadal przygotowuje się polewkę z siemienia konopnego, tzw. ziemiatkę (siemieniatkę) z kaszą jaglaną lub jęczmienną, ewentualnie gryczaną.

Swoją specyfikę i tradycyjny charakter miał także jadłospis wielkanocny. W XIX wieku spożywano duże ilości mięs w postaci kielbas, szynki czy wędzonych i pieczonych mięs, a także jajka ugotowane na twardo w łupinach cebuli, biały ser, kołaczki i baby, chrzan, pieprz i sól¹⁵. W Sławkowie do święconki wkładało się także tzw. murzyna, czyli mięso bądź kielbasę zapiekane w białym cieście¹⁶.

Również inne dni związane z rokiem obrzędowym charakteryzowały się specyficznym pożywieniem lub też jego brakiem i zakazem spożywania. I tak w czasie postu nie jedzono mięsa,

13 Por.: M. Federowski, dz. cyt., s. 149, S. Ciszewski dz. cyt., s. 197, J. S. Ziemia, *Niektóre zwyczaje podczas Bożego Narodzenia w okolicy Dąbrowy Górniczej*, w: „Wisła”, T. II, Warszawa 1888, s. 325.

14 Por.: M. Federowski, dz. cyt., s. 149, S. Ciszewski, dz. cyt., s. 197, J. S. Ziemia, dz. cyt., s. 325, Archiwum MEK II/1072.

15 S. Ciszewski, dz. cyt., s. 197, M. Federowski, dz. cyt., s. 158.

16 G. Odoj, dz. cyt., s. 629.

tłuszczów zwierzęcych, a nawet nie pito mleka. Na stołach w zagłębiowskich domach dominował śledź i postny żur; jedzono również tzw. bigos, czyli rozgotowane śliwki lub jabłka z ziemniakami. W Wigilię jedynie rano jedzono śniadanie składające się z postnego żuru na grzybach z ziemniakami lub ziemniaków pieczonych na blasze i aż do wieczora powstrzymywano się od jedzenia. Natomiast w tłusty czwartek gospodynie smażyły trzaskacze, czyli chrust lub inaczej faworki, oraz wypiekały babki i kołaczki, a także przygotowywały obfitsze i tłustsze posiłki. Ostatnie dni karnawału obfitowały jeszcze w mnogość kielbas i innych tłustości, kołaczy i wódki, lecz środa popielcowa witana była już postną kapustą z grochem, żurem i śledziem.

Wraz z rozwojem przemysłu na obszarze Zagłębia Dąbrowskiego, odejściem ludności trudniącej się rolnictwem do pracy w przemyśle, migracją zarobkową ze wsi do miast oraz napływem ludności z terenów leżących poza Zagłębiem: Kielecczyzny, Małopolski, Wielkopolski czy ziemi częstochowskiej, zmieniał się również styl odżywiania się mieszkańców Zagłębia. Zmiany ekonomiczne, kulturowe i społeczne w Zagłębiu Dąbrowskim przyczyniły się do stopniowej zmiany jadłospisu; choć początkowo robotnicy, wywodzący się najczęściej ze społeczności wiejskiej, zachowywali wyniesione z domu nawyki żywieniowe, lecz ograniczone możliwości, a nawet brak możliwości własnej uprawy czy hodowli, a z biegiem lat także wzrost poziomu życia i wpływ kultury miejskiej, wymusiły zmiany w tradycyjnym menu. Wzrosło spożycie chleba, coraz częściej wypiekanego w piekarniach w mieście, kupowanego u masarza mięsa, a także wędlin i podrobów. I tak badania przeprowadzone pod koniec lat 20. ubiegłego wieku w Zagłębiu Dąbrowskim pokazują przeobrażenie się zwyczajów żywieniowych ówczesnych mieszkańców, którzy na śniadanie spożywali wtedy najczęściej chleb i kawę z cykorii lub kawę zbożową, a dzieci mleko, na obiad jedli: ziemniaki, kasze, kluski, fasolę, groch, kapustę, barszcz z ziemniakami, zupę z ziemniaków, zupę z fasoli, kapuśniak, rosół i czasami mięso (raz na dwa tygodnie), natomiast posiłek wieczorny składał się głównie z herbaty i suchego bądź posmarowanego smalcem lub masłem chleba, czasem z ziemniaków¹⁷. Jeśli chleb wypiekano nadal w domu, to z resztek ciasta chlebowego przygotowywano płaskie placki – podplomyki pieczone w piecu lub czasem bezpośrednio na blasze. Te niewielkie placki spożywano świeże, czasem z miodem lub konfiturą, a przeznaczone były najczęściej dla dzieci. Dużym powodzeniem, nie tylko wśród najmłodszych, cieszyły się również wszelkiego rodzaju kluski z ugotowanych lub surowych ziemniaków (kopytka,

17 Warunki życia robotniczego w Warszawie, Łodzi i Zagłębiu Dąbrowskim w świetle ankiet 1927 roku, Instytut Gospodarstwa Społecznego, Warszawa 1929, s. 129–136.

kluski ciemne lub tzw. czarne), a także kluski zrobione z mąki i wody, ewentualnie z dodatkiem jajek, tj. kluski lane, kładzione, zacierki, łazanki – podawane jako dodatek do zupy bądź też jako osobne danie ze słodkimi sosami owocowymi, cukrem i śmietaną, okraszone topioną słoniną lub duszoną cebulką ze skwarkami.

„A matka się uradowawszy,
Garnek klusków uprzywszy
Bal tu będzie, córusiu!
Bal tu będzie.”¹⁸

Coraz częściej przygotowywano zapasy na zimę poprzez pasteryzację – z owoców robiono kompoty, smażyło powidła i marmolady, przygotowywano marynaty z grzybów lub dyni, kiszono nie tylko kapustę, ale również buraki i ogórki. Nadal przygotowywano tradycyjne polewki, jak żur, zalewajkę, polewkę na maślanec, fitkę (zupa jarzynowa z przewagą ziemniaków), grzybową, kapuśniak, fasolową, choć zaczęły pojawiać się również takie zupy, jak np. pomidorowa, ogórkowa lub szczawiowa. Prócz śniadania i kolacji pojawiło się także drugie śniadanie, zabierane do pracy i tam spożywane, i po obiedzie – najczęściej dwudaniowym – podwieczorek, podawany głównie dzieciom lub w niedzielę i święta.

Specyfika regionu Zagłębia Dąbrowskiego w przypadku tradycji kulinarnych nie wyraża się tak silnie jak na pozostałych płaszczyznach kulturowych, takich jak język, strój czy budownictwo. Spowodowane to było m.in. ukrytą przed obcymi formą – posiłki przyrządzano i spożywano w domu, we własnej grupie społecznej – nie istniała konieczność konkurowania z sąsiadami i przyległymi grupami regionalnymi, jak to miało miejsce np. w przypadku stroju, kiedy forma była bardzo widoczna, wystawiana na ocenę nie tylko wewnątrz własnej grupy, ale również na zewnątrz: w czasie pielgrzymek, jarmarków czy udziału w uroczystościach kościelnych. W tradycyjnej społeczności wiejskiej rozpowszechniony i niejako wymuszony sytuacją ekonomiczną wzór ograniczonej i oszczędnej konsumpcji codziennej przyczyniał się do praktycznego podejścia do odżywiania – pokarmy miały być w miarę proste w przygotowaniu, z dostępnych i tanich składników, a przy tym pożywne. Oczywiście że istniało zróżnicowanie w spożywanych produktach pomiędzy mieszkańcami biednymi i bogatymi, lecz przejawiało

¹⁸ Za: M. Federowski, dz. cyt., s. 111; interpunkcja zgodna z cytowanym fragmentem dzieła.

się ono raczej w jakości produktów i ich dostępności. W bogatych gospodarstwach częściej spożywano masło, jaja, śmietanę, chleb, miód, owoce, mięso i drób, a później także ryby czy dziczyznę, niż w domostwach ubogich, gdzie produktów takich nie było z racji braku możliwości ich wytworzenia, wysokiej ceny lub też możliwości sprzedaży w celu uzyskania pieniędzy na zakup innych potrzebnych rzeczy.

„Matusiu, matusiu
Posprzedajecie owce,
Kupcie mi korale,
Bo mnie żaden nie chce.”¹⁹

Zróżnicowanie regionalne widoczne jest natomiast w nazewnictwie potraw, dodatkach, które stosowano do danej potrawy, rzadziej zaś w okolicznościach jej podawania. Jako przykład posłużyć nam może danie nazywane, w zależności od rejonu dzisiejszego województwa śląskiego: prażonkami, duszonkami, pieczonkami lub duszakami. Jest to potrawa składająca się z ziemniaków, cebuli, kapusty z dodatkiem boczku, słoniny, kielbasy lub kawałków mięsa. Niektórzy dodają do niej także buraki lub marchew. Wszystko umieszczone w żeliwnym kociołku, a dawniej – w gęsiarce lub dużym żelaznym garnku – przygotowywane jest na ognisku.

Zdarza się również, że znając jedną potrawę ze swojego regionu, w innej części województwa słyszymy podobnie brzmiącą nazwę, ale przygotowana potrawa to coś zupełnie innego niż byśmy się spodziewali – bo pod tą samą nazwą występuje inne danie. W takich sytuacjach nie powinniśmy jednak się oburzać lub obrażać, a tym bardziej przypisywać pewnych potraw tylko jednemu regionowi, kłócąc się o pierwszeństwo i starszeństwo ich przygotowywania. Naturalną kolejną rzeczą było przygotowywanie potraw z dostępnych składników – bo co można zrobić z ziemniaków i mąki, jak nie kluski, co powstanie, gdy mąka żytnia czy owsiana wymieszana z wodą poddana zostanie procesowi fermentacji? Czy oburzać się, że w Zagłębiu czy innym regionie gospodynie szukały nowego, doskonalszego i bardziej szlachetnego smaku, dodając do zupy grzyby, starały się polewkę uczynić bardziej pożywną, zagęszczając ją zacierkami, lub próbowały utrwalić zapas kapusty przez jedyny znany im sposób, a mianowicie kiszenie? Nie kłóćmy się zatem o pierwszeństwo potrawy, ale przyglądamy się jej odmianom, sposobie podania lub okoliczności

¹⁹ Za: S. Ciszewski, dz. cyt., s. 288; interpunkcja zgodna z cytowanym fragmentem dzieła.

jej spożywania i cieszymy się smakiem, zapachem i miłym wspomnieniem, tak często kojarzonym ze smakami z dzieciństwa.

Dawne tradycyjne potrawy Zagłębia Dąbrowskiego, takie jak fitka, garusek ze śliwek, żur na grzybach, zacierka z mąki na mleku, polewka z kwaśnego mleka, grzyby duszone w maśle z jajecznicą czy kapusta z grochem przetrwały do dnia dzisiejszego, dzięki przekazywaniu starych receptur „z matki na córkę”. Część tych potraw ściśle związana jest z uroczystościami religijnymi, co w znacznym stopniu przyczyniło się do zachowania ich tradycyjnej formy. Inne dania ewaluowały, wzbogacając się o nowe składniki, a jeszcze inne odeszły w niepamięć. Wiele dań z kuchni zagłębiowskiej odkrywana jest na nowo jako potrawy regionalne, proste, smaczne i ekologiczne. Znajdują one swych wielbicieli zarówno wśród społeczności Zagłębia Dąbrowskiego, w domu współczesnego mieszkańca tego regionu, jak i wśród naszych przyjezdnych gości. Wyciągane na światło dzienne i promowane na różnych konkursach, przeglądach kulinarnych oraz festiwalach smaków na nowo wracają do łask, uzyskując coraz szersze grono zwolenników ceniących domowe jedzenie.

Barszcz biały na przodku króliczym

Ciekawsza odmiana polewki na zakwasie – mięso królicze i śmietana wzbogacają zupę, czyniąc ze skromnego barszczu prawdziwą ucztę dla miłośników tradycyjnego smaku



SKŁADNIKI

600 g PRZODKU KRÓLIKA

2 CEBULE

2-3 ZIARNKA ZIELA ANGIELSKIEGO

500 ml ŻURU

125 ml ŚMIETANY

SÓL, PŁASKA ŁYŻKA MĄKI

LIŚĆ LAUROWY, ZIARENKA JAŁOWCA



Oczyszczone i wymyte mięso włożyć do niewielkiej ilości wody, dodać cebulę, sól do smaku i gotować. Następnie dodać przyprawy korzenne i gotować, aż będzie miękkie. Wyjąć, oddzielić od kości, pokrajać drobno. Do wywaru wlać żur, podprawić go śmietaną wymieszaną z mąką, zagotować. Włożyć do barszczu pokrojone mięso. Podawać z ziemniakami.

Karpiele (brukiew) na mleku



SKŁADNIKI na 4 porcje

2 DUŻE, ŻÓŁTE KARPIELE

2 l MLEKA, ŁYŻKA MĄKI PSZENNEJ

SÓL, CUKIER DO SMAKU.

Karpiele umyć, obrać, wyplukać i ugotować w małej ilości wody. Dodać gotujące się mleko, pogotować chwilę, zaciągnąć łyżką mąki. Dodać do smaku soli i cukru.

Zalewajka z białym serem

Danie zagłębiowskie, ale również podawane na Śląsku i Śląsku Cieszyńskim; popularne w środowiskach wiejskich.



SKŁADNIKI na 10 porcji

1 l WYWARU MIĘSNEGO

500 ml ŻURKU (ZAKWASZYTNI BEZMAKI)

150 g KIEŁBASY

500 g ZIEMNIAKÓW

200 g SERA BIAŁEGO

30 g SMALCU

100 g CEBULI

30 g CZOSNKU

SÓL, PIEPRZ

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w grubą kostkę, gotować w wywarze mięsny. Na smalcu zrumienić drobno pokrojoną cebulę z kielbasą pokrojoną w półplasterki, następnie dodać do wywaru. Gdy ziemniaki zmiękną, wlać żurek. Chwilę pogotować, doprawić do smaku przyprawami i wcisnąć czosnek. Przed podaniem dodać biały ser pokrojony w kostkę.

Żur na grzybach

Zupa, która jadana była zarówno na co dzień, jak i w święta, był żur podawany na różne sposoby: z tłuczonymi ziemniakami, chrzanem lub smażoną cebulą, a podczas wieczerzy wigilijnej – z grzybami. Zakwas dodawano do uprzednio przygotowanego wywaru z suszonych grzybów, cebuli, listka laurowego, pieprzu ziarnistego i ziela angielskiego.



SKŁADNIKI na 5 porcji

15 g GRZYBÓW SUSZONYCH
(NAJLEPIEJ PODGRZYBKÓW
LUB BOROWIKÓW)

50 g CEBULI

50 g MASŁA

0,5 l ŻURKU ŻYTNIEGO

1 l WODY LUB WYWARU

300 g ZIEMNIAKÓW

SÓL, PIEPRZ, MAJERANEK

LIŚĆ LAUROWY

ZIELE ANGIELSKIE



Grzyby namoczyć na kilka godzin w zimnej wodzie. Ziemniaki obrać, pokroić w grubą kostkę. Zagotować wywar lub wodę, wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i grzyby wraz z wodą, w której się moczyły. Do gotującej się zupy dodać ziele angielskie, liść laurowy, lekko posolić. Cebulę podsmażyć na maśle i dodać do zupy. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodać żur i wszystko razem jeszcze pogotować. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem.

Juszka

zupa z ziemniaków zasypana
kaszą jęczmienną



SKŁADNIKI

2 l WODY LUB WYWARU Z MIĘSA

PĘCZEK WŁOSZCZYNY

150–200 g KASZY JĘCZMIENNEJ

250 g ZIEMNIAKÓW,

1–2 CEBULE

NATKA PIETRUSZKI, SÓL, ZIELE ANGIELSKIE

LIŚCIE LAUROWE, LUBCZYK



Czarna polewka

czernina

Czernina to danie charakterystyczne dla Kujaw i Pomorza, podaje się ją też w okolicach Siewierza. Dawniej czarną polewkę podawano kawalerom, którym odmawiano ręki panny na wydaniu.



SKŁADNIKI na 5 porcji

1,5 l WYWARU DROBIOWO-WARZYWNEGO

100 g SUSZONYCH OWOCÓW (ŚLIWKI, JABŁKA, MORELE, GRUSZKI)

100 ml KRWI GĘSIEJ LUB KACZEJ

10 ml OCTU

40 g MAŁKI

2 liście LAUOWE

5 ZIARENEK ZIELA ANGIELSKIEGO

PÓŁ ŁYŻECZKI CYNAMONU

SÓL, CUKIER



Suszone owoce pokroić na drobne kawałki, wrzucić z liściem laurowym i zielem angielskim na gotujący się wywar. Krew rozrobić z mąką i octem. Po zmięgnięciu owoców w wywarze dodać rozrobioną krew i doprawić cynamonem, cukrem i solą. Podawać na gorąco z łazankami.



Do wywaru lub do wody wrzucić obraną, umytą i pokrojoną włoszczyznę oraz sparzoną i wyplukaną kaszę. Zupę gotować, aż kasza będzie na wpół miękka. Wtedy dodać ziemniaki – obrane, umyte i pokrojone w kostkę. Cebulę opiec na blasze i dodać do zupy. Na koniec dodać zieleninę do smaku.

Parzybroda

To gęsta potrawa z kapusty przygotowanej na słodko, tradycyjnie często podawanej z ziemniakami, a w bogatszej wersji – z mięsem.



SKŁADNIKI

500–800 g KAPUSTY
KISZONEJ

1000 g ŻEBEREK

500 g ZIEMNIAKÓW

2 CEBULE

2–3 ŁYŻKI SMALCU

1–2 ŁYŻKI MĄKI

SÓL, PIEPRZ

ZIELE ANGIELSKIE

OSTRA MIELONA PAPRYKA

PRZYPRAWA BULIONOWA

Do wrzącej wody wrzucić świeże żeberka, oplukaną i poszatkowaną kapustę oraz umyte i obrane ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować, aż wszystko będzie miękkie. Na smalcu usmażyć na złoty kolor cebulę, dodać mąkę i zrobić zasmażkę. Zagęścić nią zupę i doprawić przyprawami do smaku.

Fitka

zupa z wody i włośzczyzny
z ziemniakami

To prosta zupa gotowana na bazie warzyw (ziemniaki, marchew, pasternak lub pietruszka, seler). W zależności od regionu różnie nazywana (bieda, fiutka, dziód, pitucha). Fitkę spożywano samą lub z kromką chleba.



SKŁADNIKI

2 l WODY

750 g ZIEMNIAKÓW

1 DUŻA CEBULA

1 DUŻA MARCHEW

1 PIETRUSZKA (KORZEŃ I NAĆ)

BIAŁA CZĘŚĆ PORA

ODROBINA SELERA

ZIELE ANGIELSKIE, LIŚCIE
LAUROWE

SÓL, PIEPRZ DO SMAKU

Do wody włożyć ziemniaki, włośzczyzną pokrojoną w kostkę oraz przyprawę. Cebulę opiec na blasze i wrzucić do zupy. Gotować do miękkości warzyw i przyprawić do smaku. Dodać zieloną nać pietruszki.

Zacierka na mleku

zacierka zagłębiowska

Najczęściej podawana jest w formie zupy mlecznej na śniadanie, ale również same zacierki, jako forma niewielkich kluseczek gotowanych w wodzie lub bezpośrednio w zupie warzywnej stanowią dodatek do dań obiadowych.



SKŁADNIKI

na 4 porcje

100 g MĄKI

1 JAJKO

1,5 l MLEKA

Zagnieść ciasto z mąki, wody i jajka. Uformować małe, cienkie kluseczki lub zetrzeć ciasto na grubej tarce. Zagotować mleko. Do gotującego się mleka wsypywać kluski i mieszać. Doprawić do smaku solą lub cukrem.

Barszcz biały



SKŁADNIKI

400 g KIEŁBASY BIAŁEJ

1 l WODY

400 g ZIEMNIAKÓW

0,5 l ZAKWASU Z MĄKI PSZENNEJ

150 ml ŚMIETANY 18%

60 g GRZYBÓW SUSZONYCH

ZIELE ANGIELSKIE, LIŚĆ LAUROWY

MAJERANEK

3 ZĄBKI CZOSNKU

SÓL, PIEPRZ



Grzyby umyć, namoczyć, ugotować. Wodę zagotować, w niej sparzyć i wyjąć kielbasę. Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w grubą kostkę i dodać do wody razem z przyprawami. Dodać grzyby wraz z wodą, w której się gotowały. Gdy ziemniaki zmiękną, dołożyć pokrojoną w talarki kielbasę i wlać zakwas. Wszystko razem zagotować. Do śmietany dodać odrobinę barszczu, by ją zahartować, połączyć z zupą i chwilę gotować. Doprawić solą i pieprzem.

Porębskie pieczonki

Pieczonki, zwane też prażonkami to sławna dziś jurajska potrawa jednogarnkowa, przyrządzana z warzyw z dodatkiem kiełbasy lub boczku w żeliwnym kociołku bezpośrednio w ognisku. W niektórych rejonach Jury dodaje się do nich również marchew i buraki.



SKŁADNIKI na 10 porcji
(250 g porcja)

2000 g ZIEMNIAKÓW

2 CEBULE

250 g BOCZKU WĘDZONEGO

300 g KIEŁBASY

PIEPRZ

SÓL

LIŚĆ LAUROWY

ZIELE ANGIELSKIE

TŁUSZCZ (NP. SMALEC)

2 LIŚCIE KAPUSTY



Ziemniaki pokroić w grubsze, cebule w cienkie plastry; boczek i kiełbasę – w talarki. Spód żeliwnego naczynia wysmarować tłuszczem, następnie ułożyć warstwę ziemniaków i cebuli, posypać solą i pieprzem, po czym włożyć boczek i kiełbasę, przykrywając je znowu warstwą ziemniaków i cebuli – układać warstwowo, posypując przyprawami, do ostatniej warstwy, którą są ziemniaki. Wszystko przykryć liściem kapusty. Naczynie żeliwne ustawić na wolnym ogniu i piec ok. 45 minut.

Gęsia szyja faszzerowana



SKŁADNIKI na 5 porcji

500 ml WYWARU DROBIOWO-WARZYWNEGO

5 SKÓREK Z GĘSICH SZYJ

200 g WĄTRÓBK I Z GĘSI

300 g CIEŁĘCINY MIELONEJ

100 g CEBULI

60 g TŁUSZCZU Z GĘSI LUB MASŁO KLAROWANE

2 JAJA

20 g POSIEKANEJ NATKI PIETRUSZKI

80 g CZERSTWEJ BUŁKI

250 ml MLEKA

SÓL, PIEPRZ

SZNUREK DO WIĄZANIA

Bułkę namoczyć w mleku. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Wątróbkę optukać, usunąć przerosty, pokroić w kostkę i wraz z cebulą podsmażyć na gęsim tłuszczu lub maśle klarowanym, dodać do mielonej cielęciny. Bułkę odcisnąć, zmielić przez maszynkę, dodać do masy mięsnej wraz z jajkami i pietruszką. Doprawić solą i pieprzem. Wszystko wyrobić na jednolitą masę. Skórki związać z jednej strony, masę podzielić na pięć równych części i nappełnić nimi szyjki, związać z drugiej. Szyjki ułożyć na blaszce, podlać wywarem do połowy i włożyć do piekarnika na 170 stopni na ok. godzinę. W trakcie pieczenia od czasu do czasu obrócić szyjki, aby jednolicie się zrumieniły. Po wyjęciu odciąć końcówki ze sznurkiem, podawać na gorąco jako samodzielne danie z ogórkiem kiszonym.

Kluski żelazne

Na Śląsku dodaje się mąki ziemniaczanej zamiast pszennej.



SKŁADNIKI

800 g ZIEMNIAKÓW

60 g MĄKI PSZENNEJ

SÓL, PIEPRZ

Połowę ziemniaków ugotować w mundurkach, obrać i następnie zmielić przez maszynkę lub przecisnąć przez praskę do ziemniaków. Drugą połowę opłukać, obrać, zetrzeć na drobnej tarce. Odcisnąć z wody przez czystą szmatkę i połączyć z gotowanymi ziemniakami. Odcisniętą wodę odstawić na bok, aż powstanie osad, zlać wtedy ostrożnie wodę, a powstały osad dodać do masy razem z mąką pszenną. Doprawić solą i pieprzem i delikatnie wyrobić na jednolitą masę. Uformować okrągłe kluski i ugotować je w osolonej wodzie, aż wypłyną na wierzch. Kluski te możemy podawać same, okraszone tłuszczem, lub jako dodatek do mięs z sosem, np. rolady lub pieczeni huzarskiej.



Kluski z tarcinami

Jest to bardzo smaczne danie robione na przednówku na wsi.



SKŁADNIKI na 4 porcje

CIASTO:

500 g MĄKI PSZENNEJ

1 JAJKO

190 ml (¾ SZKLANKI)
CIEPŁEJ WODY

FARSZ Z ZIEMNIAKÓW

800 g ZIEMNIAKÓW

2 ŁYŻKI MĄKI
ZIEMNIACZANEJ

PIEPRZ I SÓL DO SMAKU

DO OKRASY:

1 CEBULA

SKWARKI ZE SŁONINY
LUB BOCZKU



Rolada zagłębiowska

Potrawa wykwintna, lubiana przez wielu miłośników połączenia mięsiva ze szlachetnymi grzybami.



SKŁADNIKI na 5 porcji

500 g SCHABU WIEPRZOWEGO
BEZ KOŚCI, **100 g** ŚWIEŻYCH
PODGRZYBKÓW

100 g KUREK, **160 g** CEBULI

150 g MASŁA, **10 ml** OLEJU

10 ZIARENEK JAŁOWCA

200 ml ŚMIETANY 30%

50 g MĄKI PSZENNEJ

100 g ŚWIEŻYCH BOROWIKÓW

SÓL, PIEPRZ

Mięso opłukać, obsuszyć, usunąć przerosty, podzielić na cztery równe części i rozbić tłuczkiem. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Grzyby opłukać i również pokroić w kostkę. 2/3 masła rozgrzać na patelni i przesmażyć cebulę i grzyby z dodatkiem rozgniecionych ziaren jałowca i odrobiną soli oraz pieprzu. Podsmażone grzyby z cebulą nałożyć na rozbity schab, który wcześniej należy doprawić solą i pieprzem. Zawinąć w formie rolady, związać sznurkiem lub spiąć wykałaczką. Rolady obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanym oleju. Przygotować sos do rolady: borowiki opłukać i pokroić w kostkę, podsmażyc na maśle, dodać śmietanę i delikatnie gotować aż śmietana zgęstnieje, doprawić solą oraz pieprzem. Sos zmiksować. Roladę przed podaniem należy przekroić i połączyć gorącym sosem. Podawać z kluskami żelaznymi.

Mąkę przesiać nad stolnicą, zrobić w niej dołek, wlać letnią wodę, dodać sól i wyrobić. Ręce można posmarować olejem. Można dodać jajko. Wyrobić ciasto na jednolitą masę, która powinna być wilgotna i elastyczna. Ciasto podzielić na dwie części i rozwałkować je na dwa duże placki. Na tarce zetrzeć drobno ziemniaki, odcisnąć przez płócienną szmatkę, dodać 2 łyżki mąki ziemniaczanej, by masę zagęścić, dodać pieprzu i soli do smaku. Wszystko wymieszać. Ciasto rozwałkować na dwa duże placki. Na jednym ułożyć farsz i przykryć drugim platem tak, aby obydwa się skleiły. Pokroić przygotowane ciasto nożem po skosie w romby o wymiarach ok. 4 x 2 cm. Można też lepić na kształt pieroga. Przygotowane kluski ugotować w osolonej wodzie. Okrasić smażoną cebulką lub skwarkami.

Kapusta z grochem

Kiszona kapusta z grochem od wieków podawana była podczas wieczerzy wigilijnej w wersji postnej – nieokraszona lub polana tylko olejem. W okresach, w których nie obowiązywał post, kapustę z grochem omaszczano się skwarkami. Potrawa jedzona była także z chlebem lub ziemniakami, a w święta występowała jako dodatek do mięs.



SKŁADNIKI

1000 g KWASZONEJ KAPUSTY

1–2 CEBULE

200–250 ml
NIEŁUSKANEGO GROCHU

1 liść LAUROWY

MASŁO, OLEJ

2–3 OWOCE JAŁOWCA

SÓL, PIERZ DO SMAKU

Groch zalać wodą na noc. Rano odcedzić i zalać wrzątkiem, odstawić na ponad godzinę. Następnie ugotować groch do miękkości na wolnym ogniu, w razie potrzeby uzupełniając wodę. Kapustę posiekać, odcisnąć. Jeśli jest za kwaśna – przelać wodą. Zalać wodą, włożyć liść laurowy i jałowiec, gotować na wolnym ogniu do miękkości. Ugotowaną kapustę wymieszać od razu z przygotowanym grochem i odstawić z ognia. Cebulę podsmażyć na oleju na złoto i dodać do kapusty z grochem, wszystko wymieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem, wrzucić ziarnka jałowca. Pozostawić na chwilę na wolnym ogniu, mieszając. Jeżeli potrawa jest za kwaśna, można dodać do niej dwa obrane ziemniaki. Podawać ze skwarkami z boczku lub słoniny. Jest doskonałym dodatkiem do wielu dań.

Prażuchy z ziemniaków



SKŁADNIKI na 5 porcji

1000 g ZIEMNIAKÓW

150 g SŁONINY

100 g MĄKI PSZENNEJ

SÓL



Gęsie żołądki duszone

w niektórych regionach Polski: gęsie pipki

Gęsie żołądki to prawdziwy rarytas, duszone w warzywach, doskonale z musztardą albo chrzanem, ale także w towarzystwie borówki brusznicy. Przygotowywane w Siewierzu od kilkudziesięciu lat, rozstały miasto i siewierskie gęsi.



SKŁADNIKI na 10 porcji

800 g ŻOŁĄDKÓW Z GĘSI

80 g CEBULI

100 g WŁOSZCZYZNY
(MARCHEW, SELER, PIETRUSZKA)

30 g MĄKI

20 g NATKI PIETRUSZKI

4 ZĄBKI CZOSNKU

100 g SMALCU Z GĘSI

SÓL, PIEPRZ MIELONY, PIEPRZ
ZIARNISTY

ZIELE ANGIELSKIE, LIŚĆ LAUROWY



Żołądki doczyścić, wypłukać i obgotować przez 10 minut w osolonej wodzie. Cebulę obrać, pokroić w pióra. Warzywa również obrać i pokroić w talarki. Żołądki przeciąć na pół wzdłuż podziału mięśni i obsmażyć na tłuszczu. Pod koniec smażenia dodać warzywa wraz z przyprawami, liściem laurowym, zielem angielskim i pieprzem ziarnistym, chwilę dusić. Wszystko podlać wodą i dusić, aż żołądki zmiękną. Wtedy – wyjąć je i odstawić w ciepłe miejsce. Wywar zagęścić zawiesiną z mąki, doprawić solą, pieprzem oraz rozartym czosnkiem, chwilę gotować, a następnie zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodać posiekaną pietruszkę. Gorącym sosem polać żołądki. Podawać jako samodzielne danie lub z dodatkiem ziemniaków, klusek itp.



Ziemniaki umyć i obrać, ugotować w osolonej wodzie. Gdy ziemniaki zmiękną, odlać pół wody i zasypać mąką. Przykryć garnek i poczekać kilkanaście minut. Następnie ubić na jednolitą masę. Słoninę pokroić w drobną kostkę i wytopić na patelni. Łyżką maczaną w tłuszczu nabierać porcję masy ziemniaczanej i układać na talerzu. Polać przesmażoną słoniną. Można je również przed podaniem obsmażyć na patelni z tłuszczem.

Chałka



SKŁADNIKI na 2 szt.

- 45 g** DROŻDŻY
- 400 ml** CIEPŁEJ WODY
- 20 g** CUKRU
- 20 g** SOLI
- 80 g** MASŁA
- 20 g** MAKU
- 4** JAJA
- 1000 g** MĄKI PSZENNEJ



Drożdże utrzeć z cukrem w misce, wymieszać z ciepłą wodą i odstawić w ciepłe miejsce na ok 10–12 min. Do miski z drożdżami wbić 3 jaja, dodać 400 g mąki, miękkie masło, sól. Ubijać powoli i dodawać małymi ilościami pozostałą część mąki. Ciasto przełożyć na stolnicę i wyrobić, aż będzie elastyczne. Przełożyć do miski z powrotem, przykryć czystą ściereczką, pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto przełożyć z powrotem na stolnicę, podzielić na sześć równych kawałków i uformować waleczki. Spleść dwa warkocze, każdy z trzech waleczków.

Blachę wysmarować masłem, włożyć chałki tak, by miały od siebie odstęp, i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Z jednego jaja, które nam pozostało, oddzielić żółtko, roztrzepać z odrobiną wody, posmarować wierzch chałek i posypać makiem lub kruszonką. Wstawić do nagrzanego do 200°C piekarnika, piec przez ok 35–45 min.

Pączki na słoninie, sadle lub maśle

Tradycyjnie smażone na słoninie, sadle lub maśle, jedzone w dużych ilościach w tłusty czwartek, miały zapewnić gospodarzom urodzaj ziemniaków w polu.



SKŁADNIKI

CIASTO:

1000 g MĄKI

100 g ŚWIEŻYCH DROŻDZY

ok. 500 ml MLEKA

6 ŻÓŁTEK, **1** JAJKO

100–150 g CUKRU

SÓL DO SMAKU, **100 g** MASEŁA

1 ŁYŻKA SPIRYTUSU

SKÓRKA OTARTA Z CYTRYNY

100 g CUKRU PUDRU DO POSYPANIA

400 g MARMOLADY LUB KONFITUR NA NADZIENIE

DO SMAŻENIA:

1000–1500 g TŁUSZCZU: SMALCU LUB OLEJU



Drożdże rozrobić z odrobiną ciepłego mleka, dodać z 1 łyżką mąki, wsypać cukier, wszystko dobrze wymieszać i pozostawić na 15–20 minut.

Dodać żółtka rozbite z cukrem do białości, wlać mleko i masło, bardzo dokładnie wyrobić. Jeśli ciasto jest za rzadkie, dosypać mąki – tak, aby dało się później uformować paczki. Pozostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu ciasta wyłożyć je na stolnicę wysypaną mąką, rozciągnąć ręką, wykrawać z niego szklanką koła i kłaść na nie kupki konfitur lub marmolady, po czym zaklejać jak pierogi. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Gdy dobrze wyrosną, wrzucać na gorący smalec wyrośniętą stroną. Chcąc się przekonać, czy smalec jest dość gorący, można wrzucić do niego kawałek ciasta – powinno zacząć się rumienić; żeby tłuszcz się nie palił można od czasu do czasu wrzucić plasterkę surowego kartofla. Wyciągnięte z tłuszczu paczki najlepiej kłaść na sito wyłożone bibułą. Zaraz po usmażeniu posypać cukrem pudrem zmieszonym ze skórką otartą z cytryny.

Makiełki

Jest to danie świąteczne podawane w zagłębiowskich domach w Wigilię. Dawniej, gdy nie stać było gospodarzy na zamorskie bakalie, zastępowano je rodzimymi suszonymi owocami: jabłkami, gruszkami i śliwkami.



SKŁADNIKI na 10 porcji po 150 g

600 g ŁAZANEK LUB GRUBEGO MAKARONU

100 g RODZYNEK

250 g NAMOCZONEGO I ZMIELONEGO MAKU
(LUB GOTOWEJ MASY MAKOWEJ)

100 g ORZECHÓW WŁOSKICH
LUB ŁASKOWYCH

20 ml MIODU

mleko (FAKULTATYWNIE)



Makaron ugotować, odcedzić. Rodzynki sparzyć, by zmiękły. Do masy makowej dodać orzechy, sparzone rodzynki, miód. Wszystko wymieszać razem z makaronem. Jeśli masa wychodzi zbyt sucha, można dodać gorącego mleka.

Tradycje kulinarne Górnego Śląska





Tradycje kulinarne Górnego Śląska

Anna Grabińska-Szcześniak

Współcześni badacze wykazują trudności w wyznaczaniu dawnych i obecnych granic Śląska, które w ciągu dziejów uległy wielu zmianom. Inaczej określa się granice fizyczno-geograficzne, a inaczej historyczne czy etniczne. Jako kraina historyczno-etnograficzna Śląsk zajmuje południowo-zachodnią część obszaru Polski, w dorzeczu górnej i środkowej Odry oraz częściowo w dorzeczu górnej Wisły. Górny Śląsk leży w obrębie dwóch polskich województw: śląskiego i opolskiego oraz w obrębie czeskiego kraju morawo-śląskiego i kraju ołomunieckiego. W granicach Niemiec znajduje się niewielki obszar, tzw. Śląskie Łużyce Górne. Obszar objęty nazwą „Górny Śląsk” nie jest jednoznacznie określony. W Polsce jest to nazwa krainy historycznej obejmującej wschodnią część Śląska, położoną w dorzeczu górnej Odry i Wisły; terytorium najczęściej utożsamiane z dawną rejencją opolską. W pracy została ujęta wschodnia część Górnego Śląska, leżąca w obecnych granicach województwa śląskiego.

Najważniejszy wpływ na dziedzictwo kulinarne miało zróżnicowanie historyczne i geograficzne. W każdym okresie historycznym pożywienie było uzależnione od panujących stosunków gospodarczych. O specyfice regionalnych potraw decydował również stopień przełamania

izolacji kulturowej oraz nasilenie wpływów zewnętrznych (niemieckich, austriackich, czeskich, rosyjskich, kultury żydowskiej i kresowej). Różnice w jadłospisie wiązały się także ze stopniem zamożności rodzin, źródłem ich utrzymania oraz środowiskiem zamieszkania – miejskim lub wiejskim. Mniejsze, ale równie istotne znaczenie miały talenty kulinarne gospodarzy, czytanie porad kulinarnych w czasopiśmie i poprawa zaopatrzenia sklepów. Z biegiem lat wprowadzano zmiany i wzbogacano jadłospis.

Tradycje kulinarne śląskiej kuchni powstały w samowystarczalnym gospodarstwie wiejskim. Gospodarstwo chłopskie w dużym stopniu zaspokajało swoje potrzeby konsumpcyjne przez własne produkty, co wpływało na rodzaj spożywanych potraw i zmiany w jadłospisie. Określone warunki glebowe w zasadniczy sposób kształtowały poziom gospodarki rolnej na danym obszarze Śląska. Uprawiano głównie żyto, jęczmień, owies, pszenicę i kapustę. Na początku XX wieku ziemniaki zaczęły wypierać z jadłospisu kaszę. W latach 20. i 30. XX wieku zaczęto uprawiać również inne warzywa. Tłuszczu i nabiału dostarczała hodowla bydła, trzody, drobiu, królików i gołębi¹.

Istniały obszary, na których uprawa roli nigdy nie była dominującym typem gospodarki, np. na ziemi lublinieckiej przeważała gospodarka leśna. W północnej części powiatu raciborskiego pielęgnowane były tradycje myśliwskie. Na stołach leśników często gościła dziczyzna. Kluczową sprawą w przygotowywaniu dziczyzny było bejcowanie (marynowanie). Zalane marynatą mięso kruszeje, nabiera specyficznego smaku i przyjemnego aromatu. Kwaśna bejca zapobiega rozwojowi bakterii i zwiększa trwałość mięsa. Do marynat gospodynie używały wina, zsiadłego mleka, oleju i masła z dodatkiem przypraw smakowych i korzennych. Bejcowanie trwało od dwóch do nawet sześciu dni.

Od końca XIX wieku na Śląsku szeroko rozpowszechnione było pszczelarstwo. Na śląskiej wsi ograniczano jednak spożycie miodu do specjalnych okoliczności, jego jedzenie w dni powszednie było bardzo rzadkie, nawet w domach pszczelarzy. Ze względu na wysoką cenę miodu, używano go wyłącznie do potraw świątecznych, szczególnie przy ucztach weselnych, w czasie Wigilii, w okresie świąt Bożego Narodzenia, w Wielki Czwartek. W powiecie gliwickim w Wigilię Bożego Narodzenia stawiano na stole talerzyk z miodem obok chleba, soli i pieniędzy, aby w ciągu roku nigdy tych darów nie brakło. Podawano smarowane miodem oplatki, wierząc, że zjedzenie ich będzie chronić przed chorobami w ciągu całego roku. Na Boże Narodzenie wypiekano kołocz

1 I. Białas, *Tradycje kulinarne* [w:] *Ludowe tradycje. Dziedzictwo kulturowe ludności rodzimej w granicach województwa śląskiego*, pod. red. B. Bazieli, Wrocław-Katowice 2009, s. 217–218.

z miodem, a w bogatych chłopskich domach – pierniki. W powiecie lublinieckim z miodu robiono polewę na kołoczce świąteczne oraz cukierki na maślanec i miodzie².

Rozwijający się przemysł i związane z tym rozdrabnianie gospodarstw rolnych doprowadziły do przekształcania się wsi w osady rolno-przemysłowe. Początkowo górnicy rekrutowali się zwłaszcza spośród chłopstwa, posiadali kawałek pola, sami wypiekali chleb i hodowali trzodę. Dążono do uzyskania surowców do przygotowywania posiłków z własnej uprawy i hodowli; kupowanie żywności było oceniane negatywnie. Z biegiem lat zaczęto uważać pracę na roli za zajęcie wyłącznie kobiece. Pod wpływem kultury miejskiej i wzrostu poziomu życia zaczęto wprowadzać zmiany do tradycyjnego jadłospisu. Nowe wzory przejmowane przez robotników rozpowszechniły się następnie wśród mieszkańców wsi. Nawyki kulinarne ukształtowane na początku XX wieku przetrwały w śląskim jadłospisie do dnia dzisiejszego.

W śląskiej rodzinie górniczej kobieta zajmowała się gospodarstwem domowym i wychowywaniem dzieci. Do jej obowiązków należało także utrzymywanie przydomowego ogródka i hodowla zwierząt. W przydomowych ogródkach uprawiano warzywa sezonowe, w tym lubiane na Śląsku fasolkę szparagową i ogórki. W każdym ogródku przeznaczano też kawałek ziemi pod uprawę ziemniaków i kapusty, to one stanowiły podstawę śląskiej kuchni. Dumą każdej gospodyni był wydzielony mały fragment ogródka, w którym rosły zioła, niekiedy uprawiane także w doniczkach stojących na parapetach. Zioła odgrywały na Śląsku nie małą rolę nie tylko jako przyprawy kuchenne, ale także w lecznictwie ludowym. Każda gospodyni uprawiała bazylię, cząber ogrodowy, lubczyk, kminek, majeranek, estragon, macierzankę, tymianek, mięętę pieprzową, szalwię i rozmaryn. Warto wspomnieć również o zapomnianej już czarnuszce, którą posypywano pieczywo, kolendrę uprawianą dawniej w każdym ogródku i koniecznej do wyrobu kielbas wieprzowych, czy arcydzięgla, który był przyprawą do ryb, sałat i sosów, a jego ogonki liściowe smażyono dawniej, jak owoce kandyzowane, w cukrze i ozdabiano nimi ciasta. Do mięs, zwłaszcza gęsi, królika, baraniny, wołowej pieczeni huzarskiej, nieodzowna według śląskich gospodyń była bazylija, macierzanka i majeranek. Rosół nie mógł się obyć bez lubczyku i pietruszki, grochowa i ziemniaczana – bez majeranku, fasolka na kwaśno – bez zielonych listków cząbrbu ogrodowego, który dodawano również do marynat i zapraw. Rośliny zielne suszono i przechowywano powieszono na strychach. Obok ziół uprawiano pietruszkę, seler, szczypiorek, koperek, czosnek i chrzan. Fasolkę szparagową hodowano do bieżącej konsumpcji oraz robiono z niej przetwory:

2 L. Dubiel, *Bartnictwo i pszczelarstwo na Górnym Śląsku od XVIII do XIX wieku*, Gliwice 2003, s. 112.

kiszono lub marynowano ją w słojach. Takie przyprawy jak anyż, ziele angielskie, liść laurowy, imbir i gorczycę kupowano. Do deserów i słodkości również używano przypraw – najczęściej wanilii, cynamonu, anyżu, imbiru, goździków i kardamonu³.

Istniało wyraźne zróżnicowanie w zestawie, rodzaju i ilości potraw pomiędzy posiłkami codziennymi, niedzielnymi, a świątecznie-obrzędowymi. W latach międzywojennych jadłospis był skromny, nie jadano tłusto. Podstawę stanowiły: żur, ziemniaki, kapusta, chleb ze smalcem, a w rodzinach hodujących krowy – mleko i kiszka (zsiadłe mleko). Powszechnie jadano wodzionkę, czyli zupę z chleba i czosnku, z dodatkiem łożu lub masła, zalanych gorącą wodą. Pojawianie się w dni powszednie mięsa uzależnione było od zamożności rodziny⁴. Na co dzień preferowano skromne, proste posiłki. Na wsi były to przede wszystkim kasze – jaglana lub gryczana – okraszone tłuszczem, kapusta z kartoflami, groch, fasola, placki ziemniaczane pieczone na płycie pieca, gotowane ziemniaki z mlekiem, zupy; chleb jedzono wyjątkowo. Natomiast w jadłospisie rodzin robotniczych pojawiały się posiłki, których podstawą był chleb, najczęściej ze smalcem⁵. Preferowano dania gotowane, spożywane zarówno rano, jak i w południe. Zupy podawano w zależności od zamożności z omastą lub bez, zagęszczano je zasmażką lub zawiesiną z mąki. Najpowszechniejszą polewką był żur, który gospodynie gotowały na kilka sposobów: żeniaty (z ziemniakami i boczkiem), z ziemniakami tłuczonymi lub gotowanymi w łupinie, z flakami, ze śmietanką czy robiony na maślanie. Dawniej w każdym śląskim domu był garnek zwany żurokiem, w którym na okrągło kisił się żur. Żur musiał być gotowany na prawdziwym zakwasie z surowego ciasta chlebowego. Oprócz żurków i wodzionki na śniadanie spożywano melkę z mleka i pszennej mąki, ścierkę z wrobionego do mleka ciasta pszennego lub garus – zupę przyrządzoną z mąki i suszonych owoców.

Najważniejszym posiłkiem był obiad, który podawano w rodzinach robotniczych po powrocie mężczyzny z pracy. Otrzymywał on największe i najpożywniejsze porcje, a często jako jedyny spożywał mięso⁶. Podstawą dań obiadowych były ziemniaki, kapusta, mięso i chleb. Najpopularniejszymi zupami były: kartoflanka, grochowa (także w wersji z kiszoną kapustą), fasolówka, kapuśniak z żeberkami (kozibroda), kapuśniak z białej kapusty (parzybroda), zupa

3 W. Sztabowa, *Krupnioki i moczka, czyli gawędy o kuchni śląskiej*, Katowice 1985, s. 88–93.

4 M. Lipok-Bierwiazzonek, *Codziennosc i swietowanie – w rodzinie i w spolecznosci lokalnej [w:] Śląskie Prace Etnograficzne*, t. 3, *Ziemia pszczyńska*, pod red. M. Lipok-Bierwiazzonek, Katowice 2007, s. 118.

5 Z. Szromba-Rysowa, *Pozywienie ludnoscii wiejskiej na Śląsku*, Wrocław 1978, s. 81

6 J. Ligęza, M. Żywirska, *Zarys kultury górniczej. Zagłębie Dąbrowskie Górny Śląsk*, Katowice 1964, s. 109.

grzybowa (grzybionka), krupnik, marchewkowa na mleku, zupy z kalarepy, z jarmużu, z dyni, a od lat 30. XX wieku: ogórkowa, pomidorowa, szczawiowa, rosół na młodych gołębiach. Bardzo popularny był ajntopf, czyli gęsta zupa jarzynowa. Na drugie danie najczęściej podawano ziemniaki lub kluski z dodatkiem sosów i jarzyn, ugotowaną i okraszoną kapustę⁷.

Wraz ze wzrostem poziomu życia pojawiały się większe ilości mięsa i nabiału. Na stołach pokazały się karminadle czy karbinadle, czyli kotlety mielone z mięsa wołowo-wieprzowego, a także z królika, klopsy gotowane, żeberka gotowane lub duszone z kapustą, golonka z kapustą i grochem, płucka na kwaśno, bigos śląski, krupnioki smażone z cebulą. Do mięs podawano ciapkapustę, czyli ziemniaki wymieszane z ugotowaną kiszoną kapustą, dampfowaną, czyli duszoną kapustę, kluski drożdżowe oraz szatot kartoflany – sałatkę z ziemniaków i innych gotowanych jarzyn. Przygotowywano wiele potraw z podrobów, głównie ze względu na ich niską cenę. Przyrządzano płucka, wątrobę, doskonałe kotlety z wymienia, smacowite flaki czy nerki w sosie. Inne mięsa jadano w dni powszednie znacznie rzadziej, najczęściej z kapustą, ale też z jarzynami czy suszonymi owocami. Smaczne, nie zawsze postne, potrawy śląskie gospodynie gotowały również z fasoli i bobu⁸.

Niedzielny obiad bywał, i bywa, bogatszy w zestaw dań i ich wystawność. Głównymi daniami były: rosół z nudlami – makaronem domowej roboty, rolady wołowe, śląskie kluski i sałatka z modrej kapusty (czerwonej kapusty). Ambicją śląskiej gospodyni było, aby dania nie powtarzały się zbyt często, stąd wiele przepisów np. na rolady: są więc jaskółcze gniazda – rolady z mięsa wieprzowego z dodatkiem gotowanych na twardo jajek, są ptaszki cielęce – delikatne rolady z mięsa cielęcego, i wiele rolad z mięsa wołowego z różnymi farszami. Na stole w niedzielę pojawiały się także: pieczeń na kwaśno, zwana huzarską, schab sztygarski – przeznaczony najczęściej na proszony obiad, a do tego kluski śląskie lub też czarne, zwane polskimi, oraz modro kapusta. Według raciborskiej tradycji kluski jadało się już w średniowieczu, a w XIX wieku górnicy uznali, że są bardziej pożywne od ziemniaków, bo dłużej „siedzą” w żołądku. W niedzielę podawano także podwieczorek, zwany swacyną⁹. Na wieczerzę, tak jak na obiad, podawano potrawy gotowane, zazwyczaj żur z ziemniakami, kwaśne mleko z kaszą lub z tzw. bratkartoflami (smażonymi ziemniakami), kaszę ze słoniną. W latach 30. XX wieku zaczęto na kolację powszechniej jadać chleb razowy ze smalcem, smażonkę (jajecznicę), węd-

7 E. Łabońska, *Śląska kucharka doskonała*, Katowice 1990, s. 68.

8 I. Białas, dz. cyt., s. 220–221.

9 W. Sztabowa, dz. cyt., s. 99–102.

liny mięsne lub podrobowe własnego wyrobu, głównie kielbasy, wątrobiankę, krupnioki czy salceson. Podawano także takie potrawy, jak hekele ze śledzi (rodzaj sałatki śledziowej), szalot śląski (sałatka na bazie ziemniaków i kiszonych ogórków), placki ziemniaczane z kielbasą lub boczkiem wędzonym, jarmuż z kaszą i boczkiem wędzonym¹⁰.

Posiłki zależały od pory roku. Czas wiosny to potrawy niezbyt bogate; kończyły się zapasy w spiżarni i jednocześnie zaczynał się czas postu, dawniej na Śląsku rygorystycznie przestrzegany. Na stole pojawiały się same zupy, polewki, bryje (zupy z suszonych owoców), kluski i inne postne dania. Wyjątkiem było święto Marzanny, wiosnę należało powitać odpowiednim jadłospisem. Podawano „zieloną zupę” przygotowywaną z młodych liści szczawiu, mleczka, podagrycznika, pokrzywy, krwawnika i lebiodki, podawaną z jajkami. Wierzono, że zupa ta nie tylko dodaje sił, ale przegania złe moce. Postną zupą była wspomniana już wodzionka, uważana za synonim śląskiej biedy. Zupa ta bywała jedynym daniem śniadaniowym na przednówku, a czasem i całodziennym. Postne dania nie należały do wykwintnych, ale były smaczne, bo przyrządzane ze znanostwem¹¹.

Zapobiegliwe śląskie gospodynie już od wiosny zbierały listki poziomek, malin, jeżyn, kwiaty dzikiego bzu, dziurawca, lipy, owoce głogu i kwiaty wrzosu, suszyły, zawieszały w lnianych woreczkach na strychu, by jesienią i zimą pić ziołową herbatę. W latach międzywojennych kawę zbożową wyparła kawa naturalna i herbata, początkowo używana jako lekarstwo na żołądek¹².

Latem jedzono młode ziemniaki z masłem oraz koperkiem, popijane kwaśnym mlekiem. Na stole pojawiały się kotlety z kalafiora, kapusta faszerowana, buchty (kluski drożdżowe gotowane na parze) z jagodami lub śliwkami, kalarepa duszona, młode ziemniaki z leśnymi grzybami. W małych gospodarstwach chłoporobotniczych w przydomowych ogrodach i sadach zbierano kapustę, sałatę głowiastą, ogórki, marchew, cebulę, rabarbar, kalarepę, pietruszkę, groch, fasolę oraz jabłka, śliwki i gruszki. Dzięki uprawie jarzyn letni posiłek codzienny był bogatszy. Jesienią najczęściej jedzono ziemniaki przyrządzane na wiele sposobów. Podawano ziemniaki gotowane i smażone, np. bratkartofle podawano często z galaretką z nówek. Ziemniaki na Śląsku, obok mącznych placków, stanowiły dawniej podstawę żywienia, stąd też w śląskiej kuchni wiele przepisów z ziemniakami. Dania niezwykle popularne, a dziś nadal chętnie jadane, to między

10 E. Łabońska, dz. cyt, s. 113.

11 Tamże, s. 137.

12 W. Sztabowa, dz. cyt, s. 94.

innymi: śląski szalot, ziemniaki z serem, ziemniaki z siekanym śledziem¹³.

Jedną z jesiennych atrakcji gospodarskich było kiszenie kapusty. Mniej dorodne główki kobiety ogławiały, czyli pozbawiały zewnętrznych liści, kroili na połowę i krążyły na szatkownicy. Następnie układały kapustę w buncłokach (kamionkowych garach) lub w dębowych i bukowych beczkach. Kapustę ugniatało się poprzez deptanie w beczce. Kiszenie musiało nastąpić najpóźniej do końca października, gdyż później kapusta mogłaby się zepsuć. Kiszona kapusta była na Śląsku ważnym artykułem spożywczym, jej dostatek gwarantował sytą zimę. Zimą i na przednówku przygotowywano z kapusty kapuśniaki, bigosy, mieszano z ziemniakami lub grochem. Natomiast twarde główki kapusty białej i modrej przechowywano do Godów, czyli Bożego Narodzenia¹⁴.

Prawdziwe uczyty wiązały się ze świniobiciem. Urządzane jesienią, miało zabezpieczyć rodzinę na zimę. Dzień przed świniobiciem przynoszono duże ilości pieprzu, ziela angielskiego, soli, jałowca, kolendry, a także pokrojone w drobną kostkę czerstwe bułki. Wykorzystywano każdą część zwierzęcia, z mięsa robiono kielbasy, z sadła – smalec, z nerek, główizny, serca, ozora, śledziony i części kości gotowano rosół, wsad przeznaczano na salcesony, krupnioki, żymłoki. Rosół służył do gotowania wątrobianek, kaszy na krupnioki i zalewania bułek na żymłoki. Podawano go także na obiad z gotowanymi ziemniakami. Na koniec przygotowywano zalewę do peklowania szynki, słoniny, baleronu, boczku, kości lub golonek, które następnie wędzono. Mięsa wkładano także do słoików, kości zasalano, z nówek i skór wieprzowych robiono galarete. Otrzewną faszzerowano resztkami mielonego mięsa, cebulą i przyprawami, a następnie zapiekano w piekarniku. Świeża żymla (bułka) z leberwurstem (pasztetową) była największym przysmakiem¹⁵.

Wieprzowina jeszcze na początku XX wieku stanowiła w tradycyjnej kuchni śląskiej podstawowy produkt mięsny. Hodowla trzody była bardzo rozpowszechniona i w zależności od zamożności urządzano świniobicie raz lub kilka razy w roku. Trudniej dostępne, dlatego też wyżej cenione, było mięso wołowe – stanowiło niejednokrotnie nawet dar weselny. Kupowano je na targu lub pozyskiwano w handlu wymiennym. W pewnym okresie dość często pojawiał się na stole pieczony królik. Jego hodowla była prosta i tania,

13 E. Łabońska, dz. cyt., s. 100.

14 W. Sztabowa, dz. cyt., s. 129.

15 Tamże, s. 142–144.

a mięso smaczne, hodowano więc króliki i na wsiach, i w miastach¹⁶.

Uptyw czasu najmniej zmienił jadłospisy świąteczne, wyraźnie różniące się od pożywienia codziennego i niedzielnego. Najbardziej tradycyjny charakter zachowała wieczerza wigilijna. Na przeważającym obszarze Górnego Śląska podawano zupę siemieniokę z ziaren konopi, zasypaną czasem kaszą jaglaną z ugotowanymi na sypko pogańskimi krupami (kaszą gryczaną). Spożywano również moczku – bryję ugotowaną z rozmoczonego w ciemnym piwie z suszonymi śliwkami piernika, np. w Pszczyńskim gęsty sos przygotowywano z moczonego piernika z bakaliami. Na stole królowały makówki – robione z kawałków bułki wymieszanych z makiem z dodatkiem miodu i bakalii, kapusta z grzybami, kasza jaglana z cynamonem i cukrem, jabłka pieczone z konfiturami, kompot z suszonych owoców, strucle z makiem, pierniki z marmoladą, ciasteczka orzechowe. Na południowych krańcach Raciborszczyzny, gdzie były silne wpływy morawskie, podczas wigilii podawano się między innymi puczki (kluski drożdżowe) z makiem, polane przed podaniem roztopionym masłem lub posypane kakao bądź cukrem pudrem. Gdziekolwiek na ziemi pszczyńskiej, w wiejskich rodzinach, na wigilię był ryż na gęsto lub grysek (kasza manna), podawane na słodko z cynamonem¹⁷.

Znane jest zamiłowanie Ślązaków do ryb. Szczególnie śledzie – harynki – przygotowywano na wiele sposobów: solone, w zalewie octowej, opiekane, w śmietanie z mleczem i bez mlecza, w oleju lub z mlekiem. Karp, nieodzowny dzisiaj na wigilijnym stole, pojawił się na śląskich stołach w latach 30. XX wieku. Wcześniej bywał tylko na stołach miejskich, gdzie trafiał z hodowli dworskich. Boże Narodzenie cechowała niezwykła wystawność, na obiad podawano pieczoną gęś, a na śniadanie i kolację pojawiały się wędliny ze świniobicia. W okresie mięsopustu, czyli od Trzech Króli do środy popielcowej, wyróżniał się ostatni czwartek przed Wielkim Postem, zwany tłustym czwartkiem, kiedy to na całym Śląsku smażyło się – i smaży do dzisiaj – chrust i pączki, czyli kreple. W okresie międzywojennym pączki były luksusem, stąd pojawiały się wyłącznie w karnawale.

W wigilię środy popielcowej gospodynie obrzędowo zarabiały kwas żurowy i w garnkach stawiały go na piecu, mówiąc przy tym:

16 Z. Szromba-Rysowa, *Pożywienie ludności...*, dz. cyt. s. 76.

17 M. Lipok-Bierwiazzonek, dz. cyt., s. 120.

„A cóż to tam na przypiecku tąpa?
Wstępna środa żurowi uprząta.
O, jakże cię nie żałować, miły mięsopuście,
Cztery szpery w grochu były, a piąta w kapuście.”¹⁸

W święta wielkanocne na stole gościły przede wszystkim, w większej niż zazwyczaj ilości, wędliny. Królowały suto lukrowane baranki z ciasta, polane czekoladą zajączki, bułeczki, strucle makowe i czekoladowe. Charakterystycznym pieczywem były małe chlebki, w które zawijało się kawałki szynki lub kielbasy, zwane na Górnym Śląsku szczodrami lub sodrami. Były one, poza kroszonkami, darem od dziewcząt dla chłopców, którzy przychodzili po dyngusie. W drugi dzień świąt gospodyni podejmowała gości świątecznym obiadem, pojawiały się rolady, pieczeń huzarska lub schab sztygarski, ale najchętniej jadano wówczas pieczonego królika, którego hodowla na Śląsku była dawniej bardzo rozpowszechniona¹⁹.

Święta doroczne, rodzinne i kościelne, były okazją do urozmaicenia codziennego pożywienia. Odświętne jadłospisy towarzyszyły chrzcinom („U górnika chrzciny, to jak na wsi wesele”), I Komunii Świętej, odpustom i dożynkom²⁰. Szczególne miejsce zajmowało jednak wesele. Ucztę weselną zawsze cechowała obfitość wszelkiego rodzaju potraw, które miały świadczyć z jednej strony o zamożności urządzających wesele, a z drugiej – wyrażać szacunek dla zaproszonych gości. Przygotowania rozpoczynano od świniobicia i pieczenia kołoczów, bez których nie mogło się obejść żadne śląskie wesele. Pierwotnie kołocze na Górnym Śląsku były związane wyłącznie z weselem. Do dzisiaj w okolicach m.in. Rybnika i Raciborza utrzymał się zwyczaj chodzenia z kołoczem. Nosi się trzy gatunki: z makiem, z serem i z posypką (kruszonką), natomiast najmłodszą formą jest kołocz z jabłkami²¹.

„Kołacze grunt wszystkiemu, a można rzecz śmieie:
Bez kołaczy jakoby nie było wesele.
Laską w próg uderzono, już kołacze dają,
A przed kołaczami panie nadobnie śpiewają.”²²

18 J. Szczypka, *Kalendarz polski*, Warszawa 1984.

19 I. Białas, dz. cyt., s. 222.

20 H. Gerlich, *Narodziny, zaślubiny, śmierć. Zwyczaje i obrzędy w katowickich rodzinach górniczych*, Katowice 1984, s. 48.

21 I. Białas, dz. cyt., s. 220.

22 Poezye Szymona Szymonowicza i J. Gawińskiego: z popiersiami autorów, Lipsk 1836, s. 72.

Charakterystyczną cechą obiadu weselnego była wystawność i obfitość, a zestaw potraw, szczególnie w rodzinach górniczych, był przez lata identyczny. W XIX wieku podawano rosół wołowy z grochem, kapustę z wędzoną wieprzowiną, pieczoną gęś, flaczki, krupnioki, kielbasy, galerty mięsne, grysiki na maśle. Od lat 30. XX wieku do zestawu potraw obiadowych należały: rosół wołowy z nudlami, różne rodzaje mięs, głównie rolada wołowa, pieczony drób, dwa rodzaje klusek oraz modro kapusta. Pojawiały się również cielęce jaskółcze gniazda, pieczeń wołowa na kwaśno, pieczona gęś. W przypadku urządzania wesela w karczmie czy restauracji również wymagano, aby podawać potrawy śląskie.

„Sztury szaloty,
a koždy za jeden złoty,
a jo ich siedem zjem.”²³

Weselny posiłek obiadowy kończył kompot. Po nim na stole zjawiały się desery, najczęściej galareta owocowa z bitą śmietaną, krem zagęszczony żelatyną, głównie cytrynowy, lody, a także kołocz, torty, kruche ciasta, napoje, domowej roboty wina i piwa, wódka, lemoniada. W Ornontowicach królował lokalny smakołyk – kopa ornontowicka. Dziś różne jej rodzaje można spotkać na stołach również w innych częściach Górnego Śląska. Pieczenie tortów i innych ciastek, które najpierw pojawiły się w weselnym jadłospisie, upowszechniło się dopiero w ostatnim pięćdziesięcioleciu.

Tradycyjne pożywienie poddawano licznym zakazom i nakazom, związanym ze zwyczajami dorocznymi, postami, zachowaniem przy stole, a także z obowiązującymi stosunkami społecznymi. Pożywienie pełniło znacznie szersze funkcje niż tylko biologiczne²⁴. W czasie Adwentu i Wielkiego Postu prawie w ogóle nie jedzono mięsa i tłuszczu zwierzęcego, jedynie osobom poważnie chorym podawano rosół z kury, a mleko, i to nie zawsze, wyłącznie kobietom ciężarnym, matkom karmiącym i małym dzieciom. Ścisły post zachowywano także we wszystkie piątki oraz w wigilie ważniejszych świąt. W okresach postów jedzono z reguły raz lub co najwyżej dwa razy dziennie. Niektórzy w Wigilię Bożego Narodzenia, Wielki Piątek oraz w piątki powstrzymywali się w ogóle od jedzenia lub ograniczali do wody i kawałka chleba. W środę popielcową gospodynie szorowały dokładnie wszystkie garnki, by nie pozostała w nich nawet odrobina produktów mięsnych.

²³ H. Gerlich, dz. cyt., s. 82

²⁴ Z. Szromba-Rysowa, *Pożywienie jako środek komunikacji społecznej* [w:] *Symboli kulturowe, komunikacja społeczna, społeczności regionalne. Studia*, pod. Red. I. Bukowskiej-Floreńskiej, Katowice 1995, s. 58.

Znakomitym śląskim zwyczajem było obdarowywanie się wzajemnie po świniobiciu i w Wigilię Bożego Narodzenia, w ramach pomocy sąsiedzkiej, np. małymi garnuszkami ziołowego smalcu²⁵. Wiele potraw posyłano również położnicy. Jeszcze przed II wojną światową według zaleceń dla położnicy, kobieta po porodzie powinna w ciągu sześciu tygodni, czyli do czasu wywodu, zjeść dziewięćdziesiąt dziewięć zup zwanych wodzonecką²⁶. Lepszy i bardziej obfity posiłek otrzymywała zawsze osoba wykonująca najcięższe prace. Zwyczajowe nakazy obowiązywały również w trakcie spożywania posiłków: każdy z domowników miał przy stole swoje miejsce, wszystkich obowiązywało powściągliwe zachowanie²⁷.

Przemiany w stylu odżywiania się ludności śląskiej można dostrzec przede wszystkim w zaniku sezonowości pożywienia. Zatarły się znaczące różnice pomiędzy pożywieniem codziennym a świątecznym, złagodziły się rygory dotyczące postu. Największe zmiany zaszły w składzie posiłku rannego i wieczornego. Pojawiło się wiele urozmaiconych przepisów, szczególnie wśród dań mięsnych i wypieków. Natomiast najmniejsze zmiany zaszły w jadłospisie wigilijnym i niedzielnym obiedzie.

25 W. Sztabowa, *Krupnioki i moczka czyli gawędy o kuchni śląskiej*, Katowice 1985, s. 93.

26 H. Wesołowska, *Zwyczaje i obrzędy rodzinne [w:] Folklor Górnego Śląska*, pod. Red. D. Simonides, Katowice 1989, s. 143.

27 Z. Szromba-Rysowa, *Pożywienie ludności...*, dz. cyt, s. 64.

Galert śląski

galaretka z nóżek

Galaretka z nóżek wieprzowych, najbardziej popularna w miesiącach jesienno-zimowych.



SKŁADNIKI na 10 porcji

800 g NÓZEK WIEPRZOWYCH

500 g PRZEDNIEJ GOŁONKI

250 g WŁOSZCZYZNY (SELER, MARCHEW, PIETRUSZKA)

100 g (1 szt.) CEBULI (UMYTA, NIE OBRANA)

40 g CZOSNKU

200 g CEBULI (POKROJONEJ W KOSTKĘ)

SÓL, PIEPRZ ZIARNISTY, PIEPRZ MIELONY, ZIELE ANGIELSKIE, LISTEK LAUROWY, OCET, GOŹDZIKI, LIŚCIE SAŁATY ZIELONEJ



Opalone, umyte i oskrobane nóżki przetrąbać na pół, z golonki wyciąć kość, wszystko włożyć do rondla. Zalać 2 litrami zimnej wody i gotować na małym ogniu 3–4 godziny, uzupełniając wodę. Na godzinę przed zakończeniem gotowania dodać włoszczyznę, cebulę z wbitym goździkiem oraz przyprawy. Gotować dalej do miękkości. Wywar odcedzić, przyprawić do smaku rozartym czosnkiem i octem. Ostudzone mięso obrać z kości, pokroić w kostkę, włożyć do wywaru i chwilę gotować, aby wywar się sklarował. Przygotować salaterki, wyłożyć plasterkami ugotowanej marchwi. Dokładnie wymieszać płynną galarete, po czym rozlać ją do salaterek i ostudzić do zakrzepnięcia. Przed podaniem pokroić w cząstki, wyłożyć na półmisek obłożony listkami sałaty zielonej i posypać pokrojoną w kostkę cebulą skropioną octem.

Maczanka śląska z cebulą



SKŁADNIKI na 10 porcji

10 BUŁEK KAJZEREK (WYSOKICH)

1600 g KARCZKU
WIEPRZOWEGO BEZ KOŚCI

400 g CEBULI

200 g SMALCU

250 ml CZERWONEGO
WYTRAWNEGO WINA

20 g CZOSNKU

20 g MĄKI ZIEMNIACZANEJ

1 | WYWARU KOSTNEGO–
RUMIANEGO

SÓL, KMINEK, PIEPRZ



Czosnek rozetrzeć z solą na miazgę. Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą z czosnkiem, posypać kminkiem, zawinąć do folii, odstawić na 3 godziny do lodówki. Upiec, skrapiając wodą. Miękkie mięso ochłodzić i poporcjować na dość cienkie plasterki (30 plasterków). Sos z pieczeni uzupełnić wywarem rumianym, zagęścić mąką ziemniaczaną, wlać wino i zagotować; doprawić. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, usmażyć na złoty kolor, posypać kminkiem i odstawić. Każdą bułkę przekroić na 3 części i wkładać oddzielnie do sosu, aż napęcznieje. Delikatnie wyjmować i na każdą część bułki nałożyć po plasterki upieczonego karczku i trochę usmażonej cebuli. Na talerzu uformować bułkę, połączyć sosem i dodać usmażonej cebuli.

Dynia marynowana

dodatek do pieczeni i wędlin

Dynia (bania) była wykorzystywana nie tylko do zupy, używano jej także na marynaty.



SKŁADNIKI na 10 porcji

1700 g MIAŻSZU Z DYNI

150 g CUKRU, **10 g** SOLI

KAWAŁEK KORY CYNAMONU

450 ml OCTU WINNEGO

GAŁĄZKI ESTRAGONU LUB
ROZMARYNU

GOŹDZIKI

500 ml WODY

Pokrojoną w równą kostkę dynię wrzucić do lekko osolonego wrzątku na 5 minut, wyjąć na sito, przelać zimną wodą, odsączyć. Zagotować wodę z octem, solą, cukrem, goździkami i cynamonem. Ugotowaną dynię włożyć do przygotowanych słoików, do każdego dodać listek estragonu lub rozmarynu, goździki rozmieścić równomiernie w słoikach. Wlać gorącą zaprawę, zamknąć i pasteryzować około 10 minut.

Oberiba (kalarepa) na gęsto



SKŁADNIKI na 10 porcji

1300 g MŁODYCH KALAREPEK

300 g CEBULI, **150 g** MASŁA

20 g PSZENNEJ MAKI, **1** PĘCZEK KOPERKU

SÓL, CUKIER, PIEPRZ BIAŁY



Kalarepkę obrać, pozostawiając młode listki. Kalarepkę pokroić w słupki, a listki grubo posiekać. Obraną, drobno pokrojoną cebulę zeszklić na maśle, dodać kalarepkę i listki, skropić wodą, dusić na małym ogniu 15 minut. Doprawić solą, szczyptą białego pieprzu, mąką, wymieszać; posypać koperkiem i mocno podgrzać. Podawać do karminadli.

Szałot śląski



SKŁADNIKI na 10 porcji

1000 g ZIEMNIAKÓW

400 g OGÓRKÓW KISZONYCH

200 g CEBULI

250 g BOCZKU WĘDZONEGO

4 JAJKA

30 g MUSZTARDY

10 g PIETRUSZKI ZIELONEJ

KMINEK, SÓL, PIEPRZ



Ziemniaki ugotować w łupinach z dodatkiem kminku i soli. Jajka ugotować na twardo. Boczek pokroić w kostkę, podsmażyć, pod koniec dodać drobno pokrojoną cebulę i podsmażyć, aż się cebula zeszkli. Ugotowane ziemniaki obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Ogórki kiszone i ugotowane jajka pokroić w kostkę. Rozdrobnić zieloną pietruszkę. Wszystkie składniki dać do miski, przyprawić musztardą, pieprzem i solą, dodać nać pietruszki i delikatnie wymieszać.

Gruszki z mięsem i knedlami bułczanymi na sposób śląski

Gruszki, jabłka i śliwki były głównymi owocami wykorzystywanymi do wielu potraw mięsnych. Knedle Ślązacy przejęli z kuchni czeskiej.



SKŁADNIKI na 10 porcji po 120 g mięsa

GRUSZKI Z MIĘSEM

- 1750 g** CHUDEJ WIEPRZOWINY Z ŁOPATKI
- 1500 g** MAŁYCH GRUSZEK (NAJLEPIJ BERGAMOTEK)
- 300 g** WŁOSZCZYZNY (BEZ KAPUSTY)
- 60 g** MASŁA, SOK Z **2** CYTRYN,
- 30 g** MĄKI PSZENNEJ, SÓL, CUKIER, GOŹDZIKI

KNEDLE BUŁCZANE

- 2** CZERSTWE BUŁKI, **250 g** CEBULI, **100 g** MASŁA
- 1** PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI
- 600 ml** MLEKA
- 4** JAJKA, MAJERANEK, SÓL



Umytą wieprzowinę włożyć razem z drobno pokrojoną włoszczyzną do 2 l osolonej, wrzącej wody, dodać parę goździków. Po 50 minutach gotowania dodać obrane przepołowione gruszki (bez gniazd nasiennych) i gotować dalej. Mięso i gruszki wyjąć, przygotować sos. Z masła i mąki zrobić jasną zasmażkę, rozprowadzić w wywarze, gotować na małym ogniu 10 minut. Przecedzić, przyprawić cukrem, sokiem z cytryn i solą. Smak sosu powinien być pikantny, ale jednocześnie dość wyraźnie słodko-kwaśny. Do gotowego sosu włożyć wyciorcowane mięso i gruszki, podawać z knedlami bułczanymi.

Knedle bułczane: Bułkę otrzeć ze skórki, pokroić na cienkie kromki. Cebulę obrać, pokroić na kostkę, smażyć, nie rumieniąc, natkę drobno posiekać. Wszystko włożyć do miski, dodać sól i majeranek, zalać lekko ogrzanym mlekiem. Gdy bułka wchłonie mleko, dodać jajka wyrobić ręką jednolite ciasto. Gdy za rzadkie, dodać tartej bułki, formować niezbyt wielkie knedle. Gotować na wrzącej osolonej wodzie, małymi partiami, bez przykrywania, około 15 minut.

Pieprzowe harynki

Śledź, zwany harynką, jadało głównie w dni postne.



SKŁADNIKI na 10 porcji

10 SOLONYCH ŚLEDZI
MATIASÓW

250 ml MLEKA

220 g CEBULI

50 g OCTU WINNEGO

100 g OLEJU SOJOWEGO

MIELONY PIEPRZ CZARNY,
ZIELE ANGIELSKIE,
LIŚĆ LAUROWY, TYMIANEK
BAZYLIA



Śledzie optukać, przekroić wzdłuż kręgosłupa i moczyć w wodzie przez 12 godzin. Zdjąć skórę, usunąć ości. Otrzymane filety śledziowe zalać mlekiem i zostawić w chłodnym miejscu na 3 godziny. Po wyjęciu z mleka osuszyć, pokroić na kawałki. Obrane cebule pokroić w półksiężycy, skropić octem. W salaterce ułożyć warstwami śledzie na przemian z cebulą, każdą warstwę przesypując pieprzem i ziołami. Przy środkowej warstwie dodać listek laurowy i ziele angielskie. Zalać olejem. Nakryć folią spożywczą i włożyć do lodówki na kilka dni.

Ajntopf

Śląskie danie jednogarnkowe.



SKŁADNIKI

300 g ZIEMNIAKÓW

100 g FASOLKI SZPARAGOWEJ

1 MAŁY KALAFIOR, **2** DUŻE KALAREPY

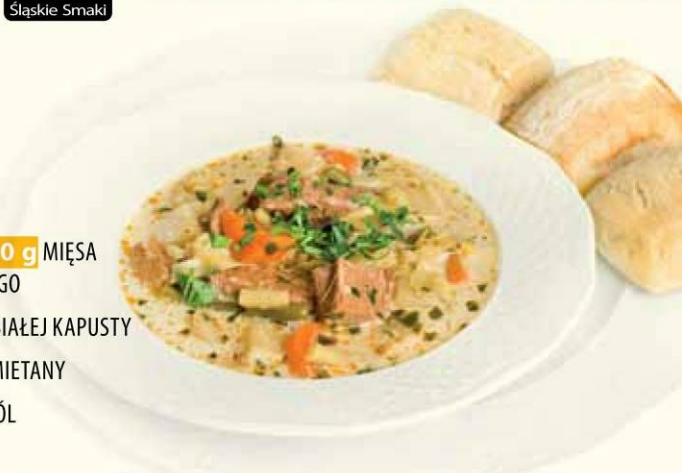
1 DUŻA MARCHEW, **1** MAŁY SELER
Z LIŚCIAMI, **1** PIETRUSZKA Z NACIĄ

1 POR, **1000 g** MIĘSA
GULASZOWEGO

1/4 GŁÓWKI BIAŁEJ KAPUSTY

250 ml ŚMIETANY

2 WODY, SÓL



Ziemniaki i warzywa umyć i rozdrobnić (ziemniaki, marchew, seler, pietruszkę, kalarepę, kapustę), por pokroić w plasterki, fasolkę w ukośne kawałki, kalafior podzielić na różyczki, posiekać zieleninę. Warzywa ugotować we wrzącej solonej wodzie, przy czym kalafior dodać nieco później. Mięso gulaszowe podduścić, a następnie dodać do zupy. Na koniec dodać zahartowaną śmietaną oraz posiekaną zieleninę.

Siemieniotka

dawna zupa wigilijna

Wierzono, że ma magiczną moc
– chroni przed świerzbem i wrzodami.



SKŁADNIKI na 10 porcji po 300 g

600 g ZIAREN KONOPI, **2 l** MLEKA ŚWIEŻEGO SUROWEGO, **100 g** MASŁA
60 g MĄKI PSZENNEJ LUB JAGLANEJ, **2** SŁODKIE BUŁKI CZERSTWE (NA GRZANKI), SÓL, CUKIER



Nasiona konopi przepłukać, zalać 1 l zimnej wody, zostawić na noc do namoknięcia. Następnie gotować w tej samej wodzie co najmniej 2 godziny, aż łuski popękają i pokaże się biały miąższ. Wywar odcedzić, a wystudzone konopie zemleć. Do miazgi wlać 3 szklanki gorącej wody, dobrze wymieszać i gotować 20 minut, odcedzić. Jeśli łuski nie są dostatecznie wyplukane, jeszcze raz je przepłukać niewielką ilością gorącej wody. Wywar i płyn z przepłukania połączyć i przecedzić przez gęste sito. Do wywaru wlać gorące mleko, z mąki i części masła przygotować białą zasmażkę, rozprowadzić częścią zimnego mleka, dodać do zupy, osolić i posłodzić, ciągle mieszając – zagotować. Bułki pokroić w kostkę i sporządzić grzanki. Podawać z grzankami.

Rosół z nudlami

Bez niego nie ma tradycyjnego śląskiego obiadu.



SKŁADNIKI na 10 porcji

ROSÓŁ:

900 g WOŁOWINY Z KOŚCIĄ (NAJLEPIEJ SZPONDRA)

200 g MARCHEWKI

200 g KORZENIA SELERA

100 g KORZENIA PIETRUSZKI

100 g PORALUBPRZYRUMIENIONEJCEBULI

1 GAŁĄZKA LUBCZYKU

ZIELONA PIETRUSZKA, SÓL

NUDLE (MAKARON):

500 g MĄKI PSZENNEJ

5 JAJEK

100 ml WODY

SÓL



Żur śląski



SKŁADNIKI

500 g ZIEMNIAKÓW, **700 g** WĘDZONEGO SUROWEGO BOCZKU, WŁOSZCZYŻNA, **3** SUSZONE GRZYBKI, **2** CEBULE
500 g SUROWEGO BOCZKU, KIEŁBASY I WĘDZONKI
500 ml ZAKWASU (UKISZONEGO ŻYTNIEJ MĄKI), **2** ŁYŻKI TŁUSZCZU DO SMAŻENIA, **3** ZIARENKA ZIELA ANGIELSKIEGO, SÓL, CZARNY PIEPRZ, CZOSNEK, LIŚCIE LAUROWE, MAJERANEK, NATKA PIETRUSZKI, **2** JAJKA, ŚMIETANA 30%



W 2 l wody ugotować wędzony boczek z dodatkiem włoszczyzny i ziemniaków pokrojonych w kostkę, aby powstał wywar (po ugotowaniu wyjąć włoszczyznę i boczek). Grzybki namoczyć w wodzie i obgotować. Pokroić boczek, cebulę, kiełbasę – wszystko zasmażyć. Połączyć wywar z wędzonego boczku z podsmażonymi cebulką, boczkiem i kiełbasą oraz grzybkami i wywarem z nich. Dodać sól, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz, 2 ząbki czosnku, dolać zakwas. Gotować ok. 20 minut, dodać majeranek, natkę pietruszki i gotować jeszcze 10 minut. Doprawić wg uznania. Zupę podawać z ugotowanym na twardo jajkiem i kwaśną śmietaną.

Mięso umyć pod bieżącą wodą, włożyć do garnka i zalać zminą wodą. Gotować około 2 godzin, następnie dodać obrane jarzyny, gotować do miękkości, precedzić, przyprawić. Marchewkę z rosółu pokroić w kostkę i wraz z makaronem dodać do rosółu, posypać pokrojoną zieloną pietruszką. Podawać w wygrzanej wazie.

Makaron: Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić dołek, wbić jajka, mieszać, dodawać partiami wodę. Wyrabiać ręką, aż ciasto nabierze odpowiedniej konsystencji (trzeba pozbyć się pęcherzyków powietrza). Rozwałkować na cienkie placki, po przesuszeniu kroić cienkie paseczki. Do gotowania wrzucać na wrzącą osoloną wodę. Po odcedzeniu przelać ciepłą wodą.

Zupa z jarmużu

Jarmuż to bardzo pożywne warzywo, zawiera silne przeciwutleniacze, wierzono, że ma właściwości przeciwzapalne.



SKŁADNIKI na 10 porcji po 300 g

500 g WŁOSZCZYZNY: SELERA, MARCHEWKI I PIETRUSZKI

20 g MĄKI PSZENNEJ

1000 g JARMUŻU

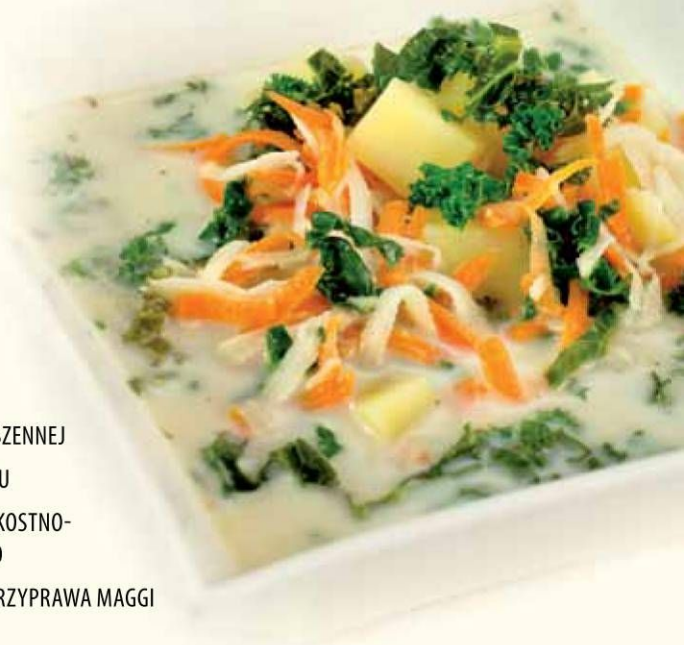
30 g CZOSNKU

600 g OBRANYCH ZIEMNIAKÓW

2 l WYWARU KOSTNO-JARZYNOWEGO

200 g ŚMIETANY

SÓL, PIEPRZ, PRZYPRAWA MAGGI



Jarmuż sparzyć i posiekać. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Jarzyny obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Czosnek rozetrzeć z solą i pieprzem. Do gotującego się wywaru dodać wszystkie składniki i gotować do miękkości. Podprawić śmietaną i mąką. Doprawić solą z pieprzem i czosnkiem oraz maggi.

Zupa z dyni

Dynia, zwłaszcza na Śląsku, ma bardzo bogatą tradycję. Wierzono, że ma działanie uspokajające i wzmacniające.



SKŁADNIKI na 10 porcji po 300 g

1000 g MIĄŻSZU DYNI

1 łyżeczka WANILIOWA

200 g MLEKA

PO **5** GORZKICH MIGDAŁÓW I GOŹDZIKÓW

150 g RODZYNEK

50 g BIAŁEGO WINA

KAWAŁEK KORY CYNAMONU

OTARTA SKÓRKA I SOK Z **1** CYTRYNY

20 g MĄKI ZIEMNIACZANEJ

100 g MASŁA

SÓL, CUKIER



Wodzionka (brotzupa)

Kiedys jedno z podstawowych dań śląskich.



SKŁADNIKI

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI

CZOSNEK

SMALEC WYTOPIONY ZE SŁONINY ZE SKWARKAMI

SÓL, PIEPRZ, MAGGI

WODA – WRZĄTEK



Chleb, najlepiej już czerstwy, pokroić w kostkę, podrumienić na smalcu, przełożyć na talerz. W garnku zagotować odpowiednią ilość wrzątku, dodać smalec wytopiony ze słoniny ze skwarkami, roztarty z solą czosnek i przyprawy. Otrzymanym roztworem zalać przygotowany na talerzu chleb.

Migdały sparzyć wodą, obrać i pokroić w słupki. Rodzynki włożyć do miseczki i skropić winem. Miąższ dyni pokroić w kostkę. Zagotować 2 l wody z migdałami, goździkami, cynamonem, skórką cytrynową, wrzucić pokrojoną dynię, rozgotować i zmiksować, ponownie zagotować. Mąkę ziemniaczaną rozrobić w mleku, wlać do zupy, dodać sok z cytryny, cukier, sól, wanilię, rodzynki, stopione masło, wymieszać i gotować przez 10 minut.

Gołąbie młode

faszerowane i pieczone



SKŁADNIKI na 10 porcji

10 MŁODYCH GOŁĘBI

300 g WŁOSZCZYZNY (MARCHEW, SELER, PIETRUSZKA)

1 CZERSTWA BUŁKA

200 g MASŁA

100 g SMALCU

3 JAJKA

500 g ŚMIETANY KREMÓWKI

10 PLASTERKÓW BOCZKU WĘDZONEGO

250 g OCTU WINNEGO

SÓL, PIEPRZ, GAŁKA MUSKATOŁOWA, GAŁĄZKI
LUBCZYKU KOPEREK ZIELONY, PIETRUSZKA ZIELONA,
ZIELE ANGIELSKIE LISTEK LAUROWY, JAŁOWIEC



Sprawione i umyte gołąbie zabejcować na 2–3 dni w zalewie sporządzonej w następujący sposób: umyte warzywa rozdrobnić, obgotować, dodając ocet winny i przyprawy (ziele angielskie, listek laurowy, sól, ziarna jałowca). Zimną zaprawą zalać gołąbie, przetrzymać w chłodni, codziennie obracając gołąbie. Wyjęte z marynaty tuszki osuszyć, natrzeć od środka lubczykiem i solą, następnie faszerować.

Farsz do gołębi: Wątróbkę, żołądki i serca z gołębi ugotować i zemleć. Czerstwą bułkę otresować (tj. usunąć zrumienioną skórę), pokroić w kostkę, połączyć śmietaną. Następnie spienić masło. Zieloną pietruszkę i koperek umyć i posiekać. Z białek jaj ubić pianę.

Wszystkie składniki dać do miski, dodać żółtka, doprawić i wymieszać. Na końcu podmieszać delikatnie ubite białka, masa powinna być puszysta. Nadziać gołąbie, otwory zamknąć wykałaczką, ułożyć w dobrze wysmarowanej brytfannie, na każdą tuszkę położyć plaster boczku. Wstawić do piekarnika i piec początkowo w temperaturze 200, a potem 170 stopni przez ok. 1 godzinę (czas pieczenia może zależeć od wielkości tuszki), skrapiając wodą i wytopionym tłuszczem. Upieczone gołąbie przekroić na pół, podawać na grzance, polewać sosem spod duszenia.

Karp po śląsku

Karp, który pojawił się na stole wigilijnym na Śląsku w okresie międzywojennym, zyskał sobie dużą przychylność, a śląskie gospodynie potrafiły wspaniale przyrządzić tę rybę, uprzednio obłożwszy dzwonka karpia cebulą i krążkami pora, a także marchewką i pietruszką.



SKŁADNIKI na 10 porcji

2000 g KARPIA OCZYSZCZONEGO
I WYPATROSZONEGO PRZEZ OTWÓR PO OBCIĘCIU
GŁOWY, ABY OTRZYMAĆ DZWONKA

750 g WŁOSZCZYZNY
(BIAŁA KAPUSTA, SELER,
BIAŁY POR, MARCHEW,
PIETRUSZKA)

200 g CEBULI

1 l JASNEGO PIWA

250 g UTARTEGO PIERNIKA

200 g CYTRYNY

150 g MARGARYNY

150 g RODZYNEK

SÓL, CUKIER, JAŁOWIEC
SZCZYPTA SUSZONEGO TYMIANKU
OCET WINNY



Do płaskiego rondla włożyć oczyszczoną, pokrojoną włoszczyznę, cebulę, jałowiec, tymianek, liść laurowy. Zalać to piwem i litrem wody. Gotować 50 minut. Marchew i pietruszkę usunąć, resztę jarzyn zmiksować i przetrzeć przez sito, wsypać utarty piernik i rodzyнки, przyprawić solą, cukrem, octem winnym (sos powinien być słodko-kwaśny). Pokrojonego na 10 dzwonek karpia obsoterować (obsmażyć) na margarynie, włożyć do gorącego sosu i gotować na małym ogniu tak, by tylko mrugał. Gdy jest miękki, ostrożnie wyjąć, ułożyć na półmisku, polać sosem i udekorować cytryną.

Garnuszek górniczy

Potrawa typowo męska. Cieszyła się dużą popularnością zwłaszcza w rodzinach górniczych. Przygotowywana na Barbórkę i święta rodzinne.



SKŁADNIKI na 10 porcji

150 g mięsa, 100 g sosu

- 1000 g** ZRAZÓWKI WOŁOWEJ BEZ KOŚCI
 - 1000 g** WIEPRZOWINY OD SZYNKI BEZ KOŚCI
 - 120 g** SMALCU
 - 70 g** KONCENTRATU POMIDOROWEGO
 - 1000 g** FASOLKI SZPARAGOWEJ
 - 500 g** TWARDYCH KISZONYCH OGÓRKÓW
 - 1,5 l** WYWARU KOSTNEGO – RUMIANEGO
 - 20 g** MĄKI PSZENNEJ
 - 1500 g** ZIEMNIAKÓW UGOTOWANYCH W MUNDURKACH
 - 60 g** MASŁA
- SÓL, PIEPRZ MIELONY



Wołowinę i wieprzowinę pokroić na 10 plastrów, uformować fleciki, posypać solą i pieprzem, obtoczyć w mące i smażyć na rozgrzanym smalcu. Przełożyć do płaskiego rondla, podlać częścią bulionu i dusić do miękkości. Fasolkę obrać, umyć i ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i pokroić na ok. 3-centymetrowe kawałki. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić zimnym bulionem, dodać koncentrat pomidorowy i przyprawy, zagotować. Do sosu dodać obrane i pokrojone w plasterki ogórki kiszane i fasolkę szparagową, chwilę dusić, wymieszać. W żaroodpornych kokilkach ułożyć kolejno: ugotowane i obrane pokrojone w ósemki ziemniaki, po jednym fleciku wołowym i wieprzowym, polać sosem i zapiec w gorącym piekarniku.

Czerwone gołąbki polane boczkiem



SKŁADNIKI na 10 porcji, 2 szt. na porcję

20 LIŚCI – OK. 1600 G
CZERWONEJ KAPUSTY

1200 g
KIEŁBASY ŚLĄSKIEJ

3 JAJKA

400 g CZERSTWEJ BUŁKI

120 g SMALCU

160 g ŚWIEŻEJ SŁONINY

200 g BOCZKU
WĘDZONEGO

1 WYWARU KOSTNEGO –
RUMIANEGO

100 g OCTU

NATKA PIETRUSZKI

PIEPRZ, SÓL



Z główki kapusty czerwonej wykroić głąb, zagotować ją w osolonej wodzie z octem. Zdjąć zewnętrzne liście i ściąć z nich grube żyłki. Kielbasę umyć, pokroić jak najdrobniej w kostkę, dodać namoczoną i odciśniętą bułkę, pieprz, sól, jajka, drobno posiekaną natkę. Wymieszać. Masę nakładać na liście kapusty i formować gołąbki. Układać je w rondlu z rozgrzanym tłuszczem, posypując pokrojoną w kostkę słoniną. Lekko obrumienione podlać wywarem, dusić pod przykryciem 40 minut. Podawać polane gorącym tłuszczem ze skwarkami, wytopionym z wędzonego boczku.

Śląska pieczeń mielona

nadziewana parówkami lub jajkami

Jadana prócz karbinadli w dni powszednie. Wersję z jajkiem po upieczeniu należy tak pokroić na porcje, by w każdej była połówka jajka.



SKŁADNIKI na 10 porcji

800 g MIĘSA WIEPRZOWEGO, MIELONEGO, Z ŁOPATKI

20 g SUSZONYCH GRZYBÓW

400 g PARÓWEK LUB 10 JAJEK (W ZALEŻNOŚCI OD SPOSOBU NADZIEWANIA)

200 g SERA ŻÓŁTEGO W PLASTRACH

100 g CZERSTWEJ BUŁKI

2 JAJKA (DO FARSZU)

50 g BUŁKI TARTEJ

80 g SMALCU

250 g CEBULI

SÓL, PIEPRZ MIELONY, GAŁKA MUSZKATOŁOWA



Umyte grzyby namoczyć w niewielkiej ilości wody, ugotować i drobno posiekać. Obraną cebulę pokroić w kostkę, przesmażyć. Czerstwą bułkę namoczyć, odcisnąć i połączyć z mięsem mielonym, posiekanymi grzybami, usmażoną cebulą, jajkami; przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Wszystko wyrobić, wymieszać, aż masa będzie gładka i pulchna. Wyłożyć na stolnicę posypaną tartą bułką, uformować prostokątny placek. Zawinięte w plastry sera żółtego parówki lub jajka ugotowane na twardo ułożyć na środku mięsnego placka. Zwinąć w rulon, włożyć do formy wysmarowanej tłuszczem, piec w piekarniku około 50 minut, skrapiając co jakiś czas stopionym smalcem i wywarem z grzybów.

Jaskółcze gniazda

Potrawa pojawiała się głównie w dniu uroczystości odpustowych.



SKŁADNIKI na 10 porcji po ok. 150 g

- 1400 g** CHUDEJ WIEPRZOWINY OD SZYNKI
- 400 g** PLASTROWANEGO BOCZKU WĘDZONEGO
- 60 g** KONCENTRATU POMIDOROWEGO
- 60 g** MUSZTARDY
- 200 g** CEBULI
- 10** JAJ UGOTOWANYCH NA TWARDO
- 20 g** MĄKI PSZENNEJ
- 50 g** MASŁA
- 100 g** SMALCU
- LIŚCIE LAUROWE, PIEPRZ MIELONY
- ZIELE ANGIELSKIE, SÓL



Umyte mięso osuszyć i pokroić na 10 plasterów, lekko rozbić tłuczkiem. Musztardę wymieszać z koncentratem pomidorowym. Obraną cebulę pokroić w kostkę. Każdy plaster mięsa posolić, posmarować musztardą z koncentratem pomidorowym. Na każdym rozłożyć po dwa plasterki boczku i posiekaną cebulę, a na niej jajo. Plastry mięsa zwinąć w rulonik, obwiązać nitką, oprószyć mąką i obsmażyć na smalcu. Przełożyć do rondla, dodać masło, ziele angielskie i listek laurowy, skropić wodą i dusić na małym ogniu, od czasu do czasu potrząsając rondlem, aby się nie przypaliły. Przed podaniem usunąć nitki. Podawać przekrojone wzdłuż na pół, jajkiem do góry, na postumencie z ziemniaków purée, polane sosem spod duszonego mięsa.

Himmelreich

wieprzowina po śląsku

„Śląski raj” to potrawa, która rozpowszechniła się szeroko poza granice Śląska i cieszyła podniebienia nawet koronowanych głów.



SKŁADNIKI na 10 porcji, waga 1 porcji boczku – 120 g

1400 g WĘDZONEGO CHUDEGO BOCZKU

1000 g MIESZANYCH SUSZONYCH
OWOCÓW (ŚLIWKI, JABŁKA,
GRUSZKI, MORELE)

15 g MĄKI ZIEMNIACZANEJ

SOK I OTARTA SKÓRKA Z **1** CYTRYNY

SÓL, CUKIER, PIEPRZ,
KAWAŁEK KORY CYNAMONU



Owoce zalać przegotowaną ostudzoną wodą i zostawić na noc. Do rondla włożyć wędzony boczek, zalać wrzątkiem, gotować pod przykryciem. Po 50 minutach dodać cynamon, namoczone owoce, sok i otartą skórkę z cytryny, cukier, sól, pieprz i dalej gotować bez przykrycia około 30 minut. Mięso wyjąć, ostudzić i pokroić na 10 plastrów (jednakowych). Sos odparować, zagęścić rozpuszczoną w zimnej wodzie mąką ziemniaczaną, doprawić, zagotować. Ugotowane owoce ułożyć na ogrzanych talerzach, na nich pokrojony boczek, polać sosem. Podawać z knedlami lub kluskami śląskimi.

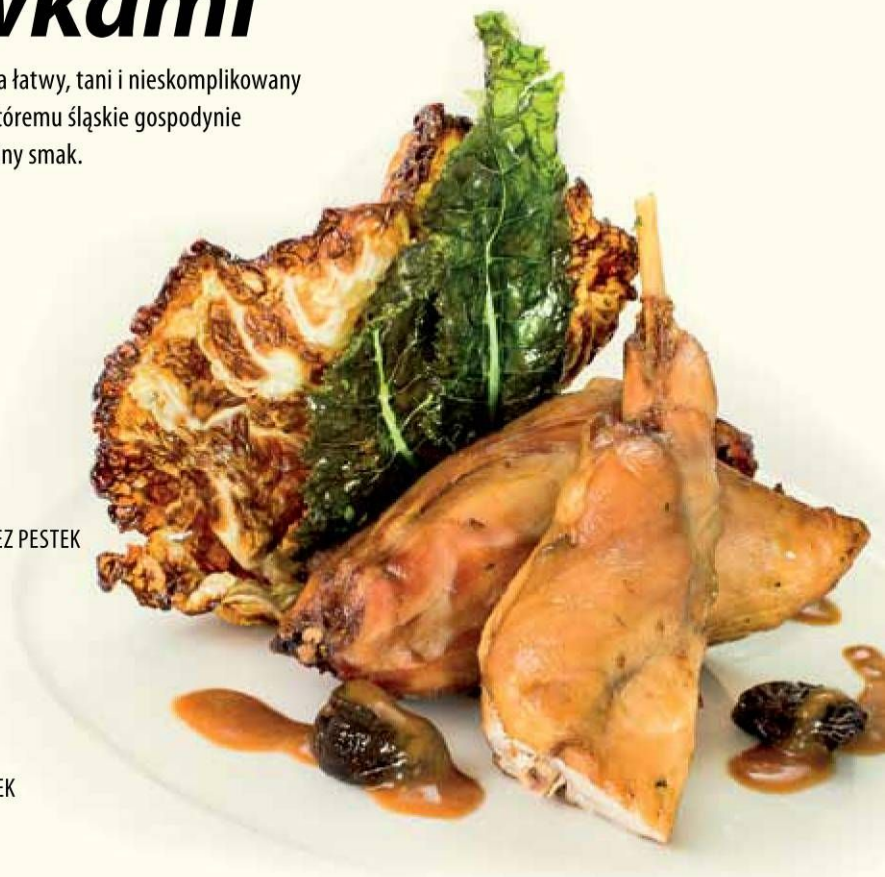
Królik duszony ze śliwkami

Króliki ceniono ze względu na łatwy, tani i nieskomplikowany chów oraz smaczne mięso, któremu śląskie gospodynie potrafiły nadać niepowtarzalny smak.



SKŁADNIKI

- 1** KRÓLIK SPRAWIONY
- 60 g** OCTU WINNEGO
- PO **150 g** MARCHWI, SELERA I PIETRUSZKI (KORZEŃ)
- 150 g** CEBULI
- 350 g** SUSZONYCH ŚLIWEK BEZ PESTEK
- 30 g** MĄKI PSZENNEJ
- 80 g** SMALCU
- 40 g** MASŁA
- 100 g** SUSZONYCH ŚLIWEK DO DEKORACJI MIĘSA
- SÓL, PIEPRZ MIELONY, TYMIANEK



Obrane warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebule obrać, pokroić w półksiężycy. Królika podzielić na części, natrzeć tymiankiem, obłożyć jarzynami. Tak przygotowanego zawinąć w lnianą ściereczkę skropioną octem i zostawić na noc w lodówce. Śliwki (350 g) namoczyć w niewielkiej ilości przegotowanej wody. Z kawałków mięsa obrać warzywa, osuszyć, oprószyć mąką i obsmażyć na rozgrzanym smalcu, pod koniec posypując solą i pieprzem. Przełożyć do brytfanny, obłożyć namoczonymi śliwkami, plastrami cebuli i włoszczyzny, w której królik się bejcował, przykryć i piec w dobrze nagrzanym piekarniku, od czasu do czasu podlewając wodą, w której śliwki się moczyły. Gdy mięso będzie miękkie, ułożyć na wierzchu wiórki masła i zarumienić. Mięso ułożyć na półmisku i polać przetartym przez sito sosem, udekorować śliwkami.

Panczkrąk

groch z kapustą i ziemniakami

Ciapkapusta – „Śląskie niebo”, proste, typowo śląskie danie serwowane ze smażonymi żeberkami lub karbinadłami.



SKŁADNIKI na 10 porcji

1000 g KAPUSTY KISZONEJ, **1300 g** ZIEMNIAKÓW

600 g ŁUSKANEGO GROCHU, **600 g** WĘDZONEGO BOCZKU

450 g CEBULI, **30 g** CZOSNKU

MAJERANEK, SÓL, PIEPRZ MIELONY
LISTEK LAUROWY, ZIELE ANGIELSKIE



Namoczony wcześniej groch ugotować na gęsto. Kapustę kiszoną ugotować z dodatkiem liści laurowych, ziela angielskiego i skórki z boczku wędzonego. Ziemniaki obrać, ugotować, przecisnąć przez praskę. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, usmażyć na pokrojonym boczku. Czosnek rozgnieść z solą. W rondlu połączyć wszystkie składniki, przyprawić majerankiem, solą, pieprzem, dodać rozgnieciony czosnek i dokładnie wymieszać. Chwilę potrzymać na ogniu. Stosować jako dodatek do pieczeni wieprzowej, golonek, prosiaka pieczonego.

Karminadle

(karbinadle, kotlety mielone)

Tradycyjna śląska potrawa jada na obiad w dni powszednie. Do dnia dzisiejszego nie zmieniła się receptura ich sporządzenia.



SKŁADNIKI na 10 porcji

1000 g MIĘSA
WIEPRZOWEGO Z ŁOPATKI LUB
KARCZEK

2 CZERSTWE BUŁKI

200 g CEBULI

2 JAJKA

150 g SMALCU DO SMAŻENIA

100 g BUŁKI TARTEJ

SÓL, PIEPRZ



Duszone liście włoskiej kapusty



SKŁADNIKI na 10 porcji

1,5 GŁÓWKI WŁOSKIEJ KAPUSTY

200 g WĘDZONEGO BOCZKU

80 g SMALCU

150 g CEBULI

200 ml WYTRAWNEGO BIAŁEGO WINA

200 ml BULIONU

30 g CZOSNKU

LIŚCIE LAUROWE, KMINEK, SÓL, PIEPRZ, SOK Z CYTRYNY



Umytą kapustę pokroić na cząstki, usunąć głąb. W rondlu na smalcu zrumienić pokrojony boczek, dodać posiekaną cebulę, a po chwili czosnek. Dodać cząstki kapusty, liście laurowe, sól, pieprz i kminek, wlać bulion i wino, doprowadzić do wrzenia, dusić na małym ogniu pod przykryciem około 30 minut. Odkryć, zredukować nadmiar sosu, usunąć listki laurowe i doprawić sokiem z cytryny.



Bułki namoczyć w wodzie, odcisnąć. Zmilić mięso razem z namoczoną bułką, dodać drobno pokrojoną cebulę, jajka i przyprawy. Wszystko dobrze wymieszać, aż do uzyskania gładkiej masy. Formować okrągłe kule, lekko je spłaszczając, obtoczyć w tartej bułce. Smażyć na rozgrzonym smalcu z obu stron na złoty kolor.

Modro (czerwona) kapusta z boczkiem

Nie może się obejść bez niej śląski niedzielny obiad. Podaje się ją do wielu dań mięsnych, do pieczonej gęsi, białej pieczeni schabowej duszonej z kminkiem, ale przede wszystkim do rolad wołowych.



SKŁADNIKI na 10 porcji

1500 g KAPUSTY CZERWONEJ
200 g CEBULI
300 g JABŁEK
250 g BOCZKU WĘDZONEGO
WINNY OCET LUB KWASEK CYTRYNOWY
CUKIER, SÓL, PIEPRZ, 2 GOŹDZIKI

Kapustę poszatkować, zalać wrzątkiem, gotować z goździkami, odcedzić. Skropić octem lub kwaskiem cytrynowym dla utrwalenia koloru, dodać cukier, sól, pieprz i przesmażony boczek z cebulą. Obrane jabłka zetrzeć na grubych oczkach, dodać do kapusty. Kapustę jeszcze raz zagotować.

Rolada wołowa – śląska

Śląska rolada wołowa – znana od czasów międzywojennych, początkowo podawana wyłącznie z okazji większych uroczystości, głównie na wesele. Dopiero poprawa warunków życia pozwoliła na wprowadzenie jej również do jadłospisu chrzcin, komunii i świąt. Zwyczaj podawania jej na niedzielny obiad jest kultywowany do dzisiaj.



SKŁADNIKI na 10 porcji

1200 g MIĘSA WOŁOWEGO Z UDŹCA
300 g OGÓRKÓW KISZONYCH
300 g CEBULI
400 g BOCZKU WĘDZONEGO
100 g MUSZTARDY
100 g SMALCU
80 g MĄKI PSZENNEJ
PIEPRZ, SÓL, LIŚCIE LAUROWE
ZIELE ANGIELSKIE

Mięso pokroić w plastry, rozbić, przyprawić solą i pieprzem, posmarować musztardą. Na mięsie rozłożyć równomiernie ogórki pokrojone w paski i boczek wędzony oraz pokrojoną w cząstki cebulę. Plastry mięsa zwinąć, uformować rolady, obwiązać białą nitką, oprószyć mąką i smażyć na rozgrzanym smalcu na patelni ze wszystkich stron. Przełożyć do rondla, podać tłuszczem ze smażenia i ciepłą wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie, dusić do miękkości. W czasie duszenia rolady obracać i podlewać, a gdy mięso będzie miękkie, wyjąć i sporządzić sos.

Kluski śląskie

Tradycja mówi, że pierwszy raz pojawiły się w Raciborzu w 1241 roku i broniące Raciborza mieszczki rzuciły nimi w mongolskich najeźdźców, którzy oblegali miasto. Górnicy wierzyli, że wymyślono je w XIX wieku dla hajerów, gdyż dłużej trzymają się w żołądku od ziemniaków.



SKŁADNIKI

na 10 porcji

2000 g ZIEMNIAKÓW

400 g MĄKI ZIEMNIACZANEJ

3 JAJKA

SÓL

Obrane ziemniaki ugotować, odcedzić, odparować, przecisnąć przez praskę, rozcierać, aby nie powstały grudki. Do ciepłych ziemniaków dodać mąkę ziemniaczaną, wyrabiać ciasto, aby skrobia się rozkleiła. Do przestudzonego ciasta dodać jajka, ponownie wyrobić, formować kluski z wgłębieniem na sos. Gotować na wrzącej osolonej wodzie, aż kluski wypłyną. Popularne są też kluski czarne – robione z dodatkiem surowych, przetartych na masę ziemniaków.



Boła – kruszon



SKŁADNIKI

900 g RÓŻNYCH OWOCÓW Z SYROPU (MORELE, MANDARYNKI, ANANAS W KOSTKACH, POMARAŃCZE, TRUSKAWKI, MALINY LUB BRZOSKWINIE)

1 BUTELKA WINA BIAŁEGO PÓŁSŁODKIEGO

1 BUTELKA SZAMPANA

150 g BRANDY LUB KONIAKU

1 l WODY MINERALNEJ

SYROP Z OWOCÓW



Owoce pokroić w dużą kostkę, przełożyć do szklanej wazy – bolli, dodać wino, wodę mineralną, winiak i część syropu z owoców. Schłodzić, przed podaniem wlać szampana i porcjować szklaną chochelką do szklanych, a najlepiej kryształowych, filiżanek.

Makówki

Przygotowywane od ponad 150 lat, należą do tradycyjnych potraw wigilijnych i były najbardziej oczekiwanym daniem. Wierzono, że po ich spożyciu rodzina będzie się trzymać razem. Jadło się je przez całe święta.



SKŁADNIKI na 10 porcji

500 g MAKU

2,5 l MLEKA DO OBGOTOWANIA

200 g CUKRU

250 g MIODU NATURALNEGO

PO **100 g** MIGDAŁÓW, ORZECHÓW WŁOSKICH, RODZYNEK, FIG, DAKTYLI

1/2 PORCJI OLEJKU MIGDAŁOWEGO

2 PACZKI SUCHARKÓW SŁODKICH

CUKIER WANILIOWY



Jabłka w szlafrokach



SKŁADNIKI na 10 porcji

10 JABŁEK KWASKOWYCH ŚREDNIEJ WIELKOŚCI

220 g MĄKI PSZENNEJ, **1** JAJKO, **20 g** MASŁA

20 g CUKRU, **25 g** SŁODKIEJ ŚMIETANY

60 g MIGDAŁÓW POKROJONYCH W SŁUPKI

2 ŻÓŁTKA, **100 g** CUKRU PUDRU

250 g KONFITUR ODSĄCZONYCH Z SOKU



Z mąki, jajka, cukru i śmietany zagnieść ciasto, cienko rozwałkować i kroić na 10 kwadratów. Jabłka obrać, wydrążyć gniazda nasienne, we wgłębienia włożyć po łyżce konfitur, ułożyć na cieście, zawinąć, posmarować rozbitym żółtkiem i posypać migdałami. Ustawić na nieposmarowanej blasze i piec w średnio nagrzanym piekarniku około 40 minut. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Mak drobno zmielić. Wcześniej namoczyć rodzynki, sparzyć migdały i obrać. Bakalie pokroić. Ugotować litr mleka, zalać nim mak i gotować aż do zaparzenia. Dodać cukier, miód i cukier waniliowy, cały czas mieszając na małym ogniu. Odcedzone rodzynki i pozostałe bakalie oraz olejek migdałowy wymieszać z makiem. W oddzielnym naczyniu gotować pozostałe mleko, w którym krótko maczać sucharki. Przygotowaną masę makową i sucharki układać na przemian warstwami w dużej salaterce, każdą warstwę przelewając pozostałym mlekiem. Makówki należy podawać na zimno. W zależności od regionu, zamiast sucharków używa się słodkiej strucli lub czerstwej bułki.

Apfelmus

mus z jabłek



SKŁADNIKI

1400 g JABŁEK WINNYCH
(ANTONÓWKA, ŻŁOTARENETA)

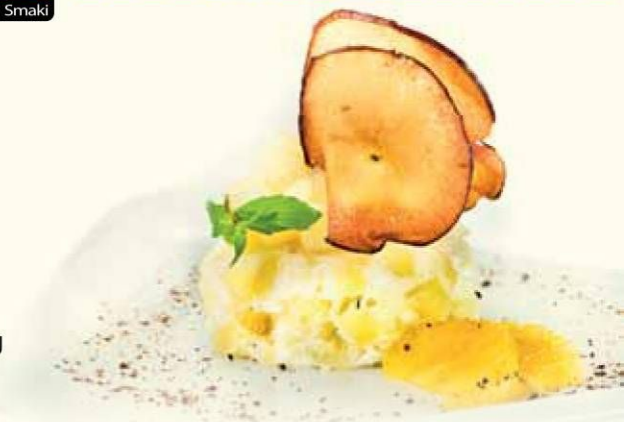
6 BIAŁEK Z JAJ

120 g CUKRU

15 g ŻELATYNY

8 g MIELONEGO CYNAMONU

100 ml BIAŁEGO WINA



Białka dobrze schłodzić. Obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka drobno pokroić, rozprażyć w rondlu, wlać wino i gotować na małym ogniu. Schłodzić, zmiksować z cynamonem i cukrem. Wcześniej namoczoną w zimnej przegotowanej wodzie żelatynę rozpuścić w kąpeli wodnej, dodając łyżkę wrzącej wody. Białka ubić na sztywną pianę, dokładnie wymieszać ze zmiksowanymi jabłkami, dodając ciepłą żelatynę. Rozlać do pucharków, schłodzić, udekorować listkami melisy lub mięty.



Szpajza

krem cytrynowy

Śląski smakołyk, znany już od XIX wieku, spotykany najczęściej na weselach. Lekki, puszysty, orzeźwiający krem, przygotowywany na dziesiątki wariantów.



SKŁADNIKI na 10 porcji, po 100 g

9 JAJ

130 g CUKRU PUDRU

20 g ŻELATYNY

2 CYTRYNY

1 CUKIER WANILIOWY



Żelatynę namoczyć w zimnej przegotowanej wodzie i rozpuścić w kąpeli wodnej, dodając łyżkę wrzącej wody. Cytryny umyć, sparzyć, osuszyć. Otrzeć skórkę, a sok wycisnąć. Żółtka utrzeć z cukrem pudrem i cukrem waniliowym do białości, dodając skórkę cytryny i po łyżce soku z cytryn. Z dobrze schłodzonych białek ubić sztywną pianę. Do żółtek dodawać partiami ubite białka i żelatynę, lekko podmieszać. Gotowy krem wlać do salaterek i wstawić do lodówki.

Moczka

potrawa wigilijna

Trudno sobie wyobrazić bez niej tradycyjną śląską Wigilię. Przyrządzana na wiele sposobów, mogła być bardziej słodka lub lekko osolona. Dominujący mógł być piernik, czekolada, owoce lub cytryna. W powiecie rybnickim, raciborskim i wodzisławskim nazywana bryją.



SKŁADNIKI na 10 porcji

BAKALIE:

250 g MIGDAŁÓW OBRANYCH

150 g ORZECHÓW ŁASKOWYCH
ŁUSKANYCH CAŁYCH

100 g ORZECHÓW
WŁOSKICH ŁUSKANYCH

200 g ŚLIWEK SUSZONYCH
Z PESTKAMI

150 g MAŁYCH FIG SUSZONYCH

150 g RODZYNEK

200 g SUSZONEGO PIERNIKA
MIODOWEGO

SOK Z CYTRYNY, CUKIER, SÓL

250 ml CIEMNEGO PIWA

2 l KOMPOTU OWOCOWEGO
(NP. Z TRUSKAWEK LUB AGRESTU)



Do gotującego się kompotu dodawać w kolejności całe obrane migdały, gotować 15 minut, następnie całe orzechy laskowe, po chwili śliwki suszone z pestkami, rodzynki, figi, na końcu orzechy włoskie połówki. Piernik zetrzeć na tarce lub rozkruszyć, rozprowadzić zimnym piwem, dodać do całości. Przyprawić sokiem z cytryny, cukrem, solą i całość zagotować. Po czasie moczka nabierze konsystencji budyniu. Można podawać na ciepło i na zimno. Pierwotnie bazą był wywar z karpia i warzyw, obecnie bardziej popularne jest przyrządzanie moczki z kompotu owocowego i miodowego piernika.

Kopa ornontowicka



SKŁADNIKI

PLACKI KOKOSOWE:

6 BIAŁEK

12 DUŻYCH ŁYŻEK CUKRU

400 g WIÓRKÓW KOKOSOWYCH

KREM:

200 g MASŁA

2 JAJKA

4 ŁYŻKI CUKRU

200–250 ml

SŁODKIEJ ŚMIETANY

30–36%

PONADTO:

100 g RODZYNEK

100 g MIGDAŁÓW

1 PUSZKA ANANASA
W PŁASTRACH

200 g SPIRYTUSU

GORZKA CZEKOLADA



Placki kokosowe: Białka z cukrem ubić na sztywną pianę w kąpeli wodnej. Do ubitych białek dodać wiórki kokosowe, ciągle mieszając. Następnie formować placki różnej wielkości od największego do najmniejszego (aby uformować kopiec) na formie wyłożonej papierem i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Bakalie: Ananas pokroić w paski, rodzynki sparzyć wodą, odcedzić i po wychłodnięciu namoczyć w zalewie spirytusowej i zostawić na noc. Migdały sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w paseczki.

Krem: Masło zmiksować lub utrzeć na puszystą masę, oddzielnie ubić jajka z cukrem. Ubite jajka wlewać powoli ciekłą strużką do masła, cały czas mieszając, dodać spirytusu. Bakalie wymieszać razem z kremem. Placki kokosowe nasączyć sokiem z ananasa i przełożyć kremem w kolejności od największego do najmniejszego placka. Ubić śmietanę na sztywno i oblać nią kopiec z placków. Udekorować ananasem i posypać startą gorzką czekoladą.

Kołocz

Tradycyjne ciasto podawane na weselach, odpustach i innych uroczystościach. Pierwotnie robiony z samą posypką oraz masą serową lub makową. Dziś przyrządzany również z innymi masami, np. jabłkową czy budyniową.



SKŁADNIKI

na 1 blachę

CIASTO:

900 g MĄKI PSZENNEJ

200 g MASŁA

3 JAJKA

100 g CUKRU

50 g DROŻDŻY

500 ml MLEKA

1 CUKIER WANILIOWY

SZCZYPTA SOLI

NADZIENIE MAKOWE:

1000 g SPARZONEGO MAKU

200 g MASŁA

1 JAJKO

100 ml OLIWY

300 g CUKRU

200 g RODZYNEK

200 g ORZECHÓW WŁOSKICH

100 g MIGDAŁÓW

2 ŁYŻKI MĄKI PSZENNEJ

MIÓD

OLIWA

CUKIER WANILIOWY

OLEJEK MIGDAŁOWY

SZCZYPTA SOLI





Mąkę przesiać. Drożdże rozkruszyć w osobnym naczyniu, dodać cukier, trochę mąki i trochę letniego mleka. Poczekać, aż zaczyn wyrośnie. Do przesianej mąki dodać roztopione masło, resztę mleka, roztrzepane jajka, zaczyn drożdżowy i szczyptę soli, następnie dobrze wyrobić i pozostawić do wyrośnięcia, po czym rozwałkować 2/3 ciasta na wysmarowaną blachę, resztę zostawić na warstwę wierzchnią kołoczka.

Posypka: Z masła, cukru waniliowego, jajek, proszku do pieczenia i soli wyrobić ciasto, dodając do niego tyle mąki, aby dawało się bez trudu formować w dłoniach.
Masa serowa: Ser zmielić, dodać do niego cukier, ubite jajka, budyń, otartą z cytryny skórkę i sok z połowy cytryny, rodzyнки, trochę mąki i szczyptę soli. Dokładnie wyrobić, by powstała jednolita masa.

Masa makowa: Zmielony mak sparzyć wrzątkiem, dodać do niego cukier, bakalie, cukier waniliowy, olejek migdałowy, masło, trochę miodu i oliwy oraz szczyptę soli. Wyrobić jednolitą masę.

Wybraną masę rozprowadzić na wcześniej rozwałkowane na blasze ciasto, na to dać warstwę pozostałego ciasta. Na koniec na cieście ułożyć posypkę. Piec w temperaturze 180 stopni aż do zarumienienia, maksymalnie 45 minut. Po wyjęciu i ostudzeniu posypać cukrem pudrem.

NADZIENIE SEROWE:

2 500 g TŁUSTEGO TWAROGU

5 JAJEK

200 g CUKRU

100 g MASŁA

1 BUDYŃ WANILIOWY

1 ŁYŻKA MĄKI ZIEMNIACZANEJ

200 g RODZYNEK

1 CYTRYNA

SZCZYPSTA SOLI

POSYPKA:

300 g MASŁA

2 JAJKA

300 g CUKRU

600 g MĄKI PSZENNEJ

2 CUKRY WANILIOWE

1 ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA
SZCZYPSTA SOLI

Tradycje kulinarne kuchni mieszczańskiej i myśliwskiej





Tradycyjna kuchnia mieszczańska i myśliwska

Renata Karpińska | Wiesław Ambros

W tradycje kulinarne województwa śląskiego wpisuje się nie tylko kuchnia wiejska i robotnicza. Przykładem niech będą dwa miasta – Cieszyn, którego mieszczańską kuchnię ukształtowały m. in. wpływy austriackie, oraz Pszczyna, która z racji bycia siedzibą rodu von Plessów przez lata była ośrodkiem niezwykle bogatej kuchni myśliwskiej.

Cieszyn to miasto na pograniczu Małopolski, Słowacji, Moraw i Śląska, na pograniczu wielu nacji, kultur i religii. Położony na szlakach handlowych zawsze podlegał różnym wpływom, także kulinarnym. Po wygaśnięciu rodu Piastów cieszyńskich, w połowie XVII w. rządy w Księstwie Cieszyńskim objęli Habsburgowie. Rozwój ekonomiczny miasta nastąpił z końcem XVIII wieku, kiedy to m. in. wybudowano „cesarską drogę” łączącą Cieszyn z Wiedniem oraz z Krakowem i Lwowem, zreformowano szkoły, w mieście zaczęły działać międzynarodowe targi. Prawdziwy rozkwit Cieszyna jako stolicy regionu zaczął się w połowie XIX w., rozwój gospodarczy umożliwiło doprowadzenie do miasta linii kolejowej i powstanie wielu zakładów przemysłowych. Na potrzeby turystów powstawały liczne hotele i zajazdy. Duży wpływ na kulinarne gusta miały: istniejący już

w 2 połowie XVIII wieku, usytuowany przy cieszyńskim Rynku hotel Pod Brunatnym Jeleniem, którego nowy gmach był synonimem stołecznego szyku, restauracja serwowała wiedeńską kuchnię, a kawiarnia – typowe austriackie ciasta i desery – oraz hotel Austria, odwołujący się do najlepszych austriackich wzorów gastronomii i hotelarstwa. W koszarach arcyksięcia Fryderyka stacjonowało ok. 2000 żołnierzy z różnych stron monarchii, wielu z nich zakładało w Cieszynie rodziny i pozostawało na stałe w mieście. Do wybuchu II wojny światowej Cieszyn był miastem, w którym mieszkali przedstawiciele wielu narodowości, kultur i tradycji. Różnorodna była też cieszyńska kuchnia.

Ludzie biedniejsi odżywiali się stosunkowo skromnie – chlebem, masłem, kaszami i jarzynami, a mięso jadali raczej od święta. Kuchnia rzemieślników była bogatsza, często jadali oni mięso, jasne pieczywo, pili piwo (tradycje warzenia piwa w Cieszynie sięgają średniowiecza; Arcyksiążęcy Browar Zamkowy powstał w 1846 roku i cieszył się opinią „jednej z najwspanialszych siedzib produkcji piwa na Morawach i Śląsku austriackim”, do dziś produkuje piwo metodami naturalnymi). Jeszcze inaczej jadano w bogatych domach mieszczańskich i szlacheckich, gdzie nie brakowało wyszukanych potraw, ciast, egzotycznych owoców i przypraw. W powstałych w Cieszynie wielu kawiarniach i restauracjach serwowano dania kuchni austriackiej i europejskiej. Kuchnia cieszyńskich Żydów (na stałe osiadłych w mieście od I ćwierci XVII wieku) była obwarowana religijnymi nakazami. Przepisów kuchni cieszyńskiej uczyły tamtejsze boromeuszki (zakonnice ze Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Karola Boromeusza) w prowadzonych przez siebie szkołach gospodarstwa domowego, ich nieocenionym źródłem były też „rodowe”, przekazywane z matki na córkę, zbiory przepisów. Niektóre z nich zachowały się w zbiorach Książnicy Cieszyńskiej, można też jeszcze znaleźć je w wielu domach.

Produktem najbardziej powszechnym był chleb. Symbolizował też dobrobyt i pomyślność, otoczony był szacunkiem, nigdy go nie marnowano. Był podstawą śniadań i kolacji, często również dodatkiem do obiadu. W bogatych domach kupieckich lub rzemieślniczych dodatkami do chleba były: kiełbasa, pasztety, ser żółty, pasty jajeczne lub serowe, a w biedniejszych – smalec, skwarki, miód, powidła własnego wyrobu.

Na śniadania jadano też pszenne bułki lub rogaliki z masłem i popijano kawę z mlekiem lub kakao. Dzieci piły sprowadzaną ze Szwajcarii owomaltynę – napój podobny do kakao. W mniej zamożnych rodzinach jadano zupy – np. wodzionkę z ziemniakami lub chlebem. Bardzo popularne były też dania mleczne – np. zacierki na mleku albo maczany w mleku rogalik.

Najpopularniejsze zupy podawane na obiad to gotowane na wywarze mięsny lub kostny i dobrze doprawiane: żur, kminkowa (kminkuła), zupa z kiszzonej kapusty (kapuśnionka), grochowa,

fasolowa z tartym ciastem. Latem gotowano zupy owocowe (jabłczanki, śliwionki lub bryje przyrządzane z kilku rodzajów owoców) doprawiane mąką ze śmietaną i podawane z ziemniakami lub lanym ciastem; sezonowe były też zupy: grzybowa (grzybula) czy koprowa (kopruła).

Jako drugie dania często podawano potrawy mączne. Z ciasta ziemniaczanego wyrabiano: białe gałuszki, czyli kluski śląskie, kopytka lub fusate gałuszki, tj. ciemne kluski – i podawano je jako danie zasadnicze lub dodatek do mięs duszonych. Do dziś podaje się też gałuszki ze śliwkami. Popularne były i nadal są kluski z ciasta drożdżowego gotowane na parze, polewane roztopionym masłem, śmietaną lub sosem z powideł i posypane cukrem. Placki ziemniaczane (stryki) smażyono na smalcu i podawano na różne sposoby, niekiedy ze śliwkami i posypane cukrem. Pieczono też placki bez tłuszczu – na blasze pieca węglowego – które potem polewano tłuszczem lub śmietaną albo przekładano białym serem i polewano tłuszczem. Często podawano placki ziemniaczane z wyrzosekami – tłustymi kawałkami mięsa wieprzowego (obciętymi ze schabu, szynki, łopatki lub żeberka, smażonymi, podlanymi wodą i duszonymi w naczyniu z grubym dnem do odparowania wody). Popularne do dzisiaj są naleśniki z pszennej mąki, jajek i mleka podawane z serem, powidłami, jabłkami, polewane śmietaną i posypane cukrem. Przyrządzano też poleśniki – placki pieczone w piekarniku na liściach kapusty. Dużą popularnością cieszyła się gotowana kasza gryczana oraz fasola gotowana na sucho – tj. do momentu, aż wyparowała cała woda – do której dodawano skwarki z wędzonego boczku, pokrojoną cebulkę, sól i ocet.

Bardzo tradycyjny był w Cieszynie niedzielny obiad. Rosół, najlepszy gotowany długo i wolno, z kilku rodzajów mięs (drobiowego, wołowego i króliczego) lub z kury; z makaronem i kluskami wątrobianymi. Czasem zamiast klusek wątrobianych i makaronu podawano do rosółu kluski z kaszy manny albo frytę (zwinęty i pokrojony w cienkie paseczki naleśnik).

Do najczęściej podawanych dań mięsnych należały:

- Z wieprzowiny: panierowany kotlet schabowy, pieczeń z karkówki, szynki lub łopatki; podawane były z ziemniakami oraz z gotowanymi lub duszonymi jarzynami, takimi jak zasmażana kapusta, sałatki z białej i czerwonej kapusty (sałot z białej i sałot z modrej kapusty), sałatka z ziemniaków (sałot ziemniaczany), ćwikła z buraków, duszona na maśle z cebulą i zaprawiona śmietaną marchewka, kapusta kiszona z zasmażką na wędzonej słoninie z dodatkiem utartych surowych ziemniaków, kalarepka duszona w śmietanie, szpinak zasmażany na słoninie, fasolka szparagowa ze śmietanką, surówka z marchewki, ogórki kiszone, a w okresie letnim mizeria ze śmietaną czy sałata zielona ze śmietaną lub skwarkami. Pieczono też młode prosiaki faszzerowane bułkami lub farszem sporządzanym

z podrobów, jarzyn, jajek i bułek z dodatkiem przypraw.

- Z wołowiny: rolada, tj. plaster mięsa smarowany musztardą, zawijany z wędzonym boczkiem, kiszonym ogórkiem i cebulą, duszony w sosie śmietanowym i podawany tradycyjnie z kluskami śląskimi i modrą kapustą; pochodzący z kuchni węgierskiej gulasz podawany z knedlami, kaszą lub ryżem i ogórkiem kiszonym, a także bitki.
- Z cielęciny: paprykarz cielęcy, czyli obsmażone grube kostki mięsa duszone z cebulą, czosnkiem i słodką papryką w zawieszynie z mąki i śmietany – podawany z kluskami kładzionymi lub innymi galuszkami i surówkami; sznyceł wiedeński – panierowany w jajku i tartej bułce kotlet cielęcy podawany z mizerią lub duszoną marchewką; mocno natarta przyprawami i pieczona z warzywami w piekarniku gicz cielęca podawana z ziemniakami i ćwikłą lub pieczony mostek cielęcy nadziewany farszem, podawany z warzywami z wody lub surówkami.
- Z drobiu i królików: mocno przyprawione majerankiem i czosnkiem pieczone kurczaki, kaczki lub gęsi, młode kurczaki o delikatnym mięsie panierowane i smażone, moczka, czyli królik duszony w śmietanie. Z króliczego mięsa przygotowywano też pasztety. Króliki ceniono z powodu taniego i łatwego chowu oraz dobrego smaku mięsa i w niektórych regionach Śląska Cieszyńskiego często je hodowano.
- Z dziczyzny: mięso przeważnie trzymano do skruszenia w bejcy (z wina, jarzyn i przypraw lub octu i warzyw), szpikowano słoniną, obsmażano i duszono w sosie śmietanowym – np. sarninę w śmietanie. Bażanty pieczono i podawano z dodatkiem smażonych brusznic (borówka czerwona) lub szpikowano słoniną, pieczono i podawano z ziemniakami i marchewką. Przyrządzano także pieczenie i pasztety z zająca.

Potravami, których już się nie przyrządza, były popularne kiedyś wróble duszone w śmietanie oraz obkładane słoniną i polewane masłem pieczone młode gołąbki. Podawano też smażoną wątróbkę specjalnie tuczonych gęsi.

Obiady zazwyczaj kończyły się deserem. Najpopularniejszym do dziś jest pochodzący z kuchni austriackiej sztrudel jabłkowy (a czasem makowy, serowy lub z jeszcze innym nadzieniem). Sztrudel podawano na ciepło lub zimno, z bitą śmietaną, z lodami waniliowymi lub jedynie posypywany cukrem pudrem. W Cieszynie każda pani domu miała swój przepis i wypróbowany sposób pieczenia sztrudla. Przepisy różniły się m. in. składem i sposobem przygotowania ciasta, np. często zagniatano je jedynie z mąki i osolonej wody, czasem jeszcze z dodatkiem jajka, a jeszcze inna wersja zakładała dodatek masła (lub masła i smalcu) – zasadą, ale i zasadniczą trudnością, było równomierne wyciąganie ciasta, aby było cienkie (nie za cienkie, bo potem pękało) i bez uszkodzeń.

Najczęściej ciasto wyciągano na rozłożonym na stole obrusie, obcinano grubsze brzegi, nakładano nadzienie i zwijano sztrudel przy pomocy obrusa.

Pieczono też buchty, czyli ciasta drożdżowe bez bakalii i innych dodatków, czasem z grubo mielonej na żarnach mąki (żarnówczoki, krupicznioki), które jedzono posmarowane miodem, masłem lub powidłami, oraz kołaczki drożdżowe (kołocze) – na cieniutkim cieście i z dużą ilością masy z białego sera, maku lub owoców (jagód, śliwek, jabłek), posypane kruszonką – nie tylko na niedzielę, ale też na święta i inne uroczystości, szczególnie na wesela. Do dziś piecze się przed weselem kołaczki i obdziela nimi sąsiadów. Często pieczono również buchетки, czyli kluski z ciasta drożdżowego (nadziewane powidłami), które po uformowaniu smarowano stopionym masłem i układano na blasze obok siebie. Po upieczeniu odrywało się pojedyncze bułeczki i podawało z gorącym sosem waniliowym lub sosem z powideł.

Do deserów podawano prawdziwą kawę, czarną lub ze śmietanką (której najlepszy asortyment dostarczała palarnia i skład kawy Juliusa Meinla).

W Cieszynie był też zwyczaj chodzenia do cukierni, w których można było kupić pyszne słodkości – sławne torty wiedeńczyka Sachera, węgierskiego mistrza Dobosza, rurki z kremem, ciasta z owocami, sztrudle i pierniki¹.

Innym popularnym deserem była legumina, tj. upieczony, pokrojony na kawałki i podsuszony biszkopt, którym wykładano dno misy lub ozdobnej wazy. Biszkopt ten nasączano winem, sokiem owocowym i polewano gorącą masą – budyniem wzbogaconym śmietanką i żółtkami, z gruszkami, śliwkami i truskawkami z kompotu, a także rodzynekami i orzechami – i przykrywano kolejną warstwą biszkoptu. Czynności powtarzano aż do zapelnienia misy, którą wkładano do lodówki na całą noc, aby biszkopty zmiękły, a deser się wystudził. Przed podaniem na stół wyciągano leguminę z misy, dekorowano bitą śmietanką i tartą czekoladą. Ten smaczny deser jest przyrządzany do tej pory. Podawano również inne desery, takie jak galaretkę z owocami z kompotu lub smażone w cieście naleśnikowym kwiaty czarnego bzu lub akacji.

Cieszyńskim zwyczajem jest pieczenie drobnych ciasteczek przed świętami Bożego Narodzenia. Pieczono od kilku do kilkunastu, a w bogatych domach nawet do kilkudziesięciu rodzajów wybornych ciasteczek o przeróżnych kształtach, zdobieniach i nadzieniach. Do ich

¹ Pierniki w Cieszynie mają długą tradycję – już w XV wieku istniał w Cieszynie cech piernikarzy. W Muzeum Śląska Cieszyńskiego zachowały się (w większości XVIII- i XIX-wieczne) drewniane formy do wyciskania pierników o różnych kształtach, wielkościach i tematyce, np. w kształcie św. Mikołaja, rycerzy, jeźdźców na koniach, niemowląt w becikach itp.

pieczenia używano wielu drogich składników: masła, bakalii, alkoholi. Najbardziej popularne były wycinane foremkami pierniczki, pieczone jako pierwsze, z dodatkiem przypraw korzennych i miodu. Inne bardzo popularne ciastka to: kruche sklejane dżemem, rogaliki, kulki ponczowe, imbirowe zozworki, anyżówki, amoniaczki, kawusie, trufle, ziemniaczki, ciasteczka „przez maszynkę”, margarynioczki. Pieczono też kruche ciasteczka nieco większe, wycinane foremkami w różne kształty – liści dębu, choinek etc. – i wieszano z jabłkami na choince jako ozdoby. Zwyczaj pieczenia ciasteczek zachował się do dzisiaj.

W Wigilię zgodnie z polskim obyczajem zachowywano post; w ciągu dnia jadano niewiele (niekiedy gotowano zupę ziemniaczaną – ziymioczonkę – lub zjadano śledzia z chlebem). O zmroku jedzono sutą, choć postną, kolację. Ilość i jakość sporządzanych w tym dniu potraw zależały od zasobności gospodarzy. Najbardziej popularną zupą była rybna, gotowana z rybich głów i płetw, podawana według upodobań domowników. Przyrządzano ją na wiele sposobów i z różnymi dodatkami, np. z dużą ilością tartych jarzyn. Dodawano do niej grysik lub kaszę jęczmienną, zabelano śmietaną i podawano z ziemniakami lub makaronem, zagęszczano zasmażką z masła i mąki albo nawet zasmażką z masła z dużą ilością bakalii (rodzynki, orzechy, śliwki, skórka pomarańczowa) oraz powideł i jedzono ze struclą. Sporządzano również postne grochówki, zupy grzybowe albo gotowany na wywarze z jarzyn i zakwaszany cytryną barszcz z uszkami. Karp panierowany w tartej bułce smażony był na sklarowanym maśle, podawano go z sałatką jarzynową lub sałatką z białej kapusty. Przygotowywano też karpia w galarecie lub karpia po żydowsku z dużą ilością cebuli i rodzynek. Bardzo popularne były jedzone przez całe święta makówki: buchtę, białą bułkę lub chałkę zalewano mlekiem, dodawano rodzynki, sparzone i zmielony mak, orzechy i miód. Podawano też dzisiaj już niespotykane pieczki z fazolą, czyli gotowaną fasolę zalaną na koniec kompotem z pieczek, czyli suszonych jabłek, gruszek i śliwek. Na deser po kolacji były orzechy z miodem, jabłka i słodkie wypieki, czyli drobne ciasteczka, makowiec – zawijok z makiem, kołacz z serem, małe kołoczki, tort, sztrudel albo legumina. Na zakończenie wieczerzy wigilijnej piło się kompot z pieczek.

W pierwszym dniu świąt Bożego Narodzenia nie gotowano obiadu, jedzono potrawy wcześniej przygotowane lub pozostałe z wigilii. W drugi dzień świąt przygotowywano dania mięsne, bardziej różnorodne i w większych ilościach niż w niedzielę. W Nowy Rok sporządzano potrawy z wieprzowiny wędzonej lub schabu, karczku, żeberek; nie jedzono potraw z drobiu lub dziczyzny, gdyż wierzono, że wtedy „szczęście uleci z domu”.

Czas od Nowego Roku aż do ostatków był okresem hucznych zabaw i biesiad – wtedy pie-

czono pączki (kreple), kołocz, chrust, ptysie i ciasteczka. Raczone się także napitkami – likierami, nalewkami, miodonkami i warzonkami. W XVIII wieku najbardziej popularnymi trunkami stały się tzw. rosolisy, tj. wysokoprocentowe likiery na bazie owoców róży. Tajniki ich wyrobu przywieźli kupcy włoscy, którzy wtedy licznie osiedlali się na terenie Śląska Cieszyńskiego².

Święta wielkanocne poprzedzał okres Wielkiego Postu, jedzono wówczas dużo skromniejsze potrawy niż w ciągu całego roku, raczej bezmięsne – dużo klusek, placków i kaszy. W Wielki Piątek zachowywano ścisły post. Był też zwyczaj picia gorzkiej, i dlatego pitej w małych kieliszkach, nalewki zwanej tatarczówką, robionej kilka tygodni wcześniej z korzenia tataraku zalanego spirytusem lub wódką. Odwiedzano się wtedy i częstowano tym trunkiem – w celach leczniczych.

W Wielką Sobotę w wielu domach nie jedzono mięsa. Dzieci w tym dniu nosiły do kościoła koszyki wypełnione święconką, tj. gotowanymi w łupinach cebuli jajkami, kawałkiem wędzonej szynki, chlebem, solą i pieczonym z ciasta drożdżowego lub ucieranym barankiem. Dekorowane cukrem pudrem lub białym lukrem baranki po poświęceniu w kościele stawały się ozdobą świątecznego stołu. W niedzielę wielkanocną jadano uroczyste śniadanie – święconkę, babę wielkanocną pieczoną z dużą ilością masła³ i jajek oraz murzina. Murzin to tradycyjny cieszyński wypiek – ciasto drożdżowe, najczęściej w kształcie małego bochenka, z zapieczoną w środku wędzoną szynką, boczkiem lub białą kielbasą; każdy domownik, poczwszy od pana domu, a skończywszy na służbie, otrzymywał swojego murzina. Jest wypiekany do dziś i tylko na Wielkanoc. Przygotowywano też jajka gotowane na twardo z chrzanem, szynkę wędzoną, galaretkę z nóżek wieprzowych (zulc), ćwikłę z chrzanem, sałatkę jarzynową, a czasem też jajecnicę ze szczypiorkiem smażoną na wędzonym boczku. Obiad był również uroczysty. Przyrządzano potrawy takie jak: nadziewany mostek cielęcy, nadziewane wątróbką pieczone kogutki, kotlety schabowe panierowane podawane z sałatką jarzynową i oczywiście rolady śląskie. Obiad świąteczny kończył deser – babki wielkanocne, kołocze z serem lub drobne ciastka.

W Zielone Świątki smażono w plenerze w dużym rondlu jajecnicę z dodatkiem szczypior-

- 2 W 1773 roku władze administracyjne zezwoliły na produkcję i zbyt rosolisów prywatnym osobom. Fabryczną produkcję rosolisów rozpoczął w 1785 roku cieszyński mieszczanin Franz Warlinger. Wytwórnio rosolisów założył też Maurycy Fasal, rozbudował ją potem w dużą fabrykę likierów, rumu, soków owocowych i wody sodowej. Wyroby jego produkcji, m.in. słynna „fasalówka”, zdobywały nagrody na wielu krajowych i zagranicznych wystawach. W 1903 roku Fasal został wyróżniony tytułem cesarsko-królewskiego dostawcy dworu. W 1913 roku kolejnym dostawcą dworu został cieszyński producent wódek i likierów Samuel Spitzer.
- 3 Jeśli o masło mowa, należy przypomnieć fakt, iż to w cieszyńskiej mleczarni produkowano sławne cieszyńskie masło arcyksiążęce pod nazwą Teebutter (Teschner erzherzogliche Butter – cieszyńskie masło arcyksiążęce), które trafiało na stół cesarski i do wiedeńskich sklepów; w sklepach jest do dzisiaj, tyle że masło nie pochodzi już z Cieszyna i mało kto wie, skąd wzięła się jego nazwa.

ku, na wędzonej szynce lub boczku. Była to doskonała okazja do tego, aby spotkać się z rodziną, znajomymi i spędzić czas na świeżym powietrzu.

Warto też wspomnieć tutaj o tradycjach kulinarnych cieszyńskich Żydów. O tym, jak ważną sprawą jest przestrzeganie zasad prowadzenia żydowskiej kuchni, świadczy fakt, iż przynajmniej 50 spośród 613 przykazań prawa religijnego odnosi się do spożywania posiłków. Uczty albo posiłki świąteczne stanowią część religijnych obrzędów, a serwowane podczas nich potrawy mają ukryte znaczenie i symbolikę. Święta żydowskie dzielą się na takie, które zostały wyznaczone w Torze oraz te, które wyznaczono później dla upamiętnienia różnych zdarzeń z historii żydowskiej. Jadano wtedy ściśle określone potrawy.

W kuchni żydowskiej mieszają się tradycje pochodzące z różnych stron świata. Zwyczaje żywieniowe poddawane były regionalnym wpływom i zależały od miejsca zamieszkania – Żydzi zamieszkujący cesarstwo austro-węgierskie stali się smakoszami gulaszy, sztrudli, wykwintnego ciasta i przypraw. Także Żydzi cieszyńscy przejmowali lokalnie przyrządzane dania, oczywiście pod warunkiem, że można było je przystosować do wymogów natury religijnej. Sami też byli autorami potraw, które przejęte zostały przez resztę społeczności (np. placki ziemniaczane). Kuchnia żydowska i nieżydowska przenikały się wzajemnie, tworząc olbrzymią różnorodność dań, które znane są i przyrządzane do dnia dzisiejszego. Przykładami mogą tu być karp po żydowsku, faszerowany indyk, gulasze, sałatki ziemniaczane, sztrudle (jabłkowe, ale także np. z kapustą), kluski serowe czy pasty do chleba – serowe, z jajek etc., a także torty naleśnikowe i cesarski omelet – ulubione danie cesarza Franciszka Józefa.

Ponieważ aż do połowy XIX w. jedynym zajęciem na Śląsku Cieszyńskim, jakim mogli się Żydzi zajmować bez przeszkód, był obrót alkoholem, wielu z nich trudniło się produkcją trunków. Pod koniec XIX wieku wszyscy cieszyńscy producenci rosolisów i likierów byli Żydami, wielu z nich o zasłużonej dobrej renomie.

Pszczyna, zwana „perłą Górnego Śląska”, leży na południe od centrum województwa śląskiego. Od początku istnienia była osadą położoną na trasie szlaku kupieckiego prowadzącego z Krakowa na Śląsk, do Cieszyna, a stamtąd na południe Europy. Począwszy od XVI w. Pszczyńskie Wolne Państwo Stanowe przechodziło z rąk do rąk. Miejscowość była świadkiem wielu historycznych zawirowań związanych z panującymi w niej rodami. W 1548 roku ziemię pszczyńską wraz z pszczyńskim zamkiem zakupił biskup wrocławski Baltazar von Promnitz, który wkrótce odstąpił ją swojej rodzinie. W rękach Promnitzów ziemię tę pozostały do 1756 roku. Kolejnymi właścicielami Pszczyny byli spokrewnieni z Promnitzami książęta Anhalt-Köthen-Pless. Po wygaśnięciu ich linii, w połowie XIX w., zamek przeszedł w ręce Hochbergów. Za ich panowania miejscowość prze-

żywała swój rozkwit – była centrum życia towarzyskiego. W tym czasie na pszczyńskim zamku przebywali królowie pruscy, a później cesarze niemieccy oraz ich królewscy goście z całej Europy. Na potrzeby tak licznych i wysoko postawionych gości budowano nowe pałacyki, m. in. zameczek myśliwski w Promnicach (1868 r.). Hans Heinrich XI pełnił – również na dworze berlińskim – godność Wielkiego Łowczego, koniecznością więc stało się posiadanie rezydencji godnej pozycji księcia. Z tytułem Wielkiego Łowczego wiązał się też obowiązek organizowania wielkich polowań i uczt myśliwskich, na których bywała arystokracja całej Europy. Właśnie dlatego do pszczyńskich lasów sprowadzono żubry, daniela i jelenie. Od tamtych czasów w Pszczynie kwitło myślistwo i – co za tym idzie – wykwinna kuchnia. Zbiegło się to w czasie z niezwykłym rozwojem kuchni myśliwskiej w ogóle – na swoje wyżyny wspięła się ona w XIX w., kiedy to kucharze nauczyli się macerować, peklować, bejcować i marynować mięso. Dzięki tym zabiegom serwowane na pszczyńskim dworze potrawy były prawdziwą ucztą dla każdego smakosza.

Na dworze zatrudniano najlepszych mistrzów kuchni. Spod ich rąk wychodziły znakomite pieczenie z sarny, udźce i pieczenie z łosi, jeleni, danieli, dzików i żubrów, połówce z sarny faszerowane słoniną, combry szpikowane, zające w śmietanie, bażanty pieczone i duszone, cietrzewie i głuszce. Hochbergowie w swoich włościach mieli też wiele jezior i stawów. Ponieważ były one doskonale zarybione, na pańskim stole serwowano również wykwinnie przyrządzone szczupaki, sandacze, sumy, liny czy węgorze. Wielość dań była tak ogromna, by zadowolić wszelkie gusta przybyszających na dworze gości. Z tego samego powodu z podległych Hochbergom podpszczyńskich wiosek dzień w dzień sprowadzano na zamek świeże produkty – śmietanę, mleko, jaja, mąkę oraz owoce i warzywa. W piwo zaopatrywano się w pobliskim Browarze Książęcym, również należącym do panującego rodu. W zamku zatrudniano również doskonałych piekarzy i cukierników, którzy wypiekali wspaniałe ciasta i pieczywo. Z zagranicy sprowadzano natomiast egzotyczne owoce, takie jak ananasy, brzoskwinie, pomarańcze i cytryny. Dzięki tym wszystkim działaniom pszczyńskie stoły w latach świetności zamku wprost ugięły się od ilości przygotowywanych na dworze rarytasów.

Choć dziś na żubry w pszczyńskich lasach nikt nie poluje, tradycje kuchni myśliwskiej odradzają się. Niektóre dania są obecne m. in. w lokalnych restauracjach.

Bibliografia:

- R. Karpińska, D. Wiewióra, U. Zwardoń, *Tradycje kulinarne Cieszyna*, Cieszyn 2004 (stąd również pochodzą wszystkie przytoczone w artykule przepisy).
M. Makowski, J. Spyra, *Cieszyn – mały Wiedeń*, Cieszyn 2003.
J. Spyra, *Fabryka likierów i wody sodowej Maurycego Fasala w Cieszynie*; <http://www.cieszyn.pl/?p=categoriesShow&iCategory=313>.

Wielkanocne jaja w kminku

ze zbioru przepisów
Siostr Boromeuszek z Cieszyna



SKŁADNIKI

4-6 JAJEK

PACZKA KMINKU

1 PŁASKA ŁYŻKA SOLI



Jajka ugotować na twardo. Pobić skorupki (nie obierać) i poprzekłuwać jajka szpilką kilka razy. Przygotować zalewę: do 1 litra wody dodać kminek, 1 łyżkę soli i gotować przez 5 minut. Do ostudzonej zalewy włożyć jajka i odstawić na 2-3 dni. Podawać do wielkanocnego śniadania.



Śledzie z czosnkiem

ze zbioru przepisów Zofii Mitko

Jeden z wielu przepisów na śledzie, które jadano często w okresach postu.



SKŁADNIKI

4 FILETY ŚLEDZIOWE (MATIASY)

KISZONY OGÓREK

3-5 ZĄBKÓW CZOSNKU

SOS:

2 ŁYŻKI KWAŚNEJ ŚMIETANY

3 ŁYŻKI MAJONEZU

BIAŁY PIEPRZ (MIELONY)



Śledzie umyć i moczyć 2 godziny w wodzie z dodatkiem 1 łyżki octu. Śledzie i ogórek drobno pokroić. Czosnek przecisnąć przez prasę, dodać do śledzi i dobrze wymieszać. Polać sosem.

Kluski wątrobiane

ze zbioru przepisów
Sióstr Boromeuszek z Cieszyna

Kluski wątrobiane dodawane do rosółu razem z makaronem (najlepiej własnoręcznie robionym z mąki i jajek) są najbardziej typowym dodatkiem do tej zupy w Cieszynie i okolicach.



SKŁADNIKI

3 WĄTRÓBKZI Z KURCZAKA

PIEPRZ, SÓL, **1** ŁYŻKA MĄKI

GAŁKA MUSZKATOŁOWA

1 JAJKO

1 ŁYŻKA TARTEJ BUŁKI

LUB MAJERANEK DO SMAKU

Wątróbki przemleć, zmieszać z żółtkiem, dodać mąkę. Z białka ubić pianę, dodać kopsiastą łyżkę tartej bułki i gałkę muszkatołową. Zmieszać, kłaść na wodę małą łyżeczką. Po wypłynięciu przełożyć do gorącego, uprzednio ugotowanego i przyprawionego rosółu.



Szynka w cieście – „Murzin”

ze zbioru przepisów Urszuli Zwardoń

Trudno dociec, dlaczego potrawa ta ma taką nazwę – może od ciemnego koloru ciasta, które wyrabiane było dawniej tylko z razowej mąki pszennej z otrębami, nieczyszczonej, ręcznie mielonej na żarnach i przesiewanej na sitach.



SKŁADNIKI

1 kg MĄKI, **250 g** MARGARYNY

700 g SZYNKI Z KITY, WĘDZONEGO
BOCZKU I BIAŁEJ KIEŁBASY

3 JAJKA, **70 g** DROŻDŻY

SÓL

500 ml CIEPŁEGO MLEKA

Mąkę przesiać, dodać jajka, sól, mleko, roztarte drożdże i roztopioną margarynę. Wszystko razem wymieszać i wyrobić ciasto. Rozłożyć na stolnicy, nałożyć wędzonkę, boczki i kiełbasę pokrojone w kawałki, zawinąć w rulon. Posmarować jajkiem i piec w brytfannie. Podawać z chrzanem lub ćwikłą.



Przepisy Anny Fasal ze zbiorów Jenny Fasal

Pasta serowa z papryką

Cieszynianie przejęli pasty od miejscowych Żydów.



SKŁADNIKI

250 g BIAŁEGO SERA, **1** ŁYŻKA SŁODKIEJ PAPRYKI
SZCZYPTA PAPRYKI CAYENNE
SÓL, PIEPRZ, **1-2** ŁYŻKI KWAŚNEJ ŚMIETANY

Ser zmieszać z przyprawami.
Dodać śmietanę. Dla uroz-
maicenia można dodać
kminku lub kaparów.



Pasta serowa z ogórkiem i kminkiem



SKŁADNIKI

250 g BIAŁEGO SERA, **1** ŁYŻECZKA
KMINKU, **2** LUB **3** KORNISZONY
SÓL, PIEPRZ

Ogórki drobno posiekać. Zmieszać
z serem, posypać kminkiem. Do-
dać sól i pieprz do smaku.

Pasta z jaj i cebuli



SKŁADNIKI

6 JAJEK, **8** MŁODYCH CEBULEK ZE SZCZYPIORKIEM LUB **1** CZERWONA CEBULA, LUB PĘCZEK
SZCZYPIORKU, SÓL, PIEPRZ, **3** ŁYŻKI MASŁA LUB MAJONEZU

Ugotowane na twardo jajka posiekać, dodać drobno
posiekaną cebulkę/szczypiorek, dodać masło, przyprawy
i dobrze wymieszać. Podawać z chlebem, tostami lub
krakersami. Dla urozmaicenia można dodać musztardę,
pietruszkę lub mieloną paprykę.



Sznicel wiedeński

ze zbioru przepisów Sióstr Boromeuszek z Cieszyna

W zamożniejszych domach cieszyńskich podawano dania z cielęciny – m. in. przejęte z kuchni austriackiej mocno rozbite, panierowane i smażone sznyce cielęce podawane z jajkiem sadzonym.



SKŁADNIKI

600 g CIELEŃCINY BEZ KOŚCI

4 ŁYŻKI MĄKI

4 ŁYŻKI TARTEJ BUŁKI

2 JAJA

SÓL, PIEPRZ

30 g MASŁA

SMALEC DO SMAŻENIA

JAJKA SADZONE

– TYLE, ILE SZNYCLI



Mięso pokroić w plastry, rozbić tłuczkiem i nadać im okrągły kształt. Panierować w mące, jajku i tartej bułce. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Usmażyć jaja. Na każdy sznicel położyć jajko sadzone i odrobinę masła.

Bitki

ze zbioru przepisów Elżbiety Kuli



SKŁADNIKI

4 PLASTRY MIĘSA WOŁOWEGO BEZ KOŚCI

1 ŁYŻKA MĄKI

1 CEBULA

SÓL, PIEPRZ

ZIELE ANGIELSKIE

LIŚĆ LAUROWY

TŁUSZCZ DO SMAŻENIA



Plastry mięsa rozbić tłuczkiem, oprószyć mąką i przyprawami, obsmażyć na tłuszczu. Przełożyć do rondla. Podlać wodą i dodać ziele angielskie, liść laurowy i posiekaną cebulę. Dusić na małym ogniu tak długo, aby mięso było miękkie.

Sztrudel z jabłkami

ze zbioru przepisów Marii Plisz

Sztrudle są najpopularniejszym cieszyńskim deserem, przejętym z kuchni austriackiej. Pieczone są najczęściej z jabłkami. Istnieje wiele przepisów na sztrudel, różniących się od siebie zarówno składem i sposobem wyrobienia ciasta, jak i przygotowaniem jabłkowego nadzienia.



SKŁADNIKI

150 g MĄKI KRUPCZATKI

150 g MĄKI POZNAŃSKIEJ

250 ml + 1 DUŻA ŁYŻKA KWAŚNEJ
ŚMIETANY 18%

1 ŻÓŁTKO, SÓL, MASŁO DO
POSMAROWANIA BLACHY
CUKIER PUDER
DO POSYPANIA SZTRUDLA

NADZIENIE JABŁKOWE:

2000 g JABŁEK

400 g TARTEJ BUŁKI

150 g MASŁA

1 ŁYŻECZKA MIELONEGO CYNAMONU

6 DUŻYCH ŁYŻEK CUKRU KRYSZTAŁU

BAKALIE: RODZYNKI ORZECHY MIGDAŁY



Masło roztopić na dużej patelni, wsypać tartą bułkę, lekko podsmażyć. Po wychłodzeniu dodać cynamon, cukier i wymieszać.

Ciasto dobrze wyrobić – kiedy będzie odchodziło od ręki, uformować kulę, zawinąć w folię i włożyć do lodówki na 3 godziny. Po wyjęciu podzielić na 2 lub 3 części, wyłożyć na serwetę i cienko rozwałkować. Ciasto posypać podsmażoną tartą bułką na ok. 0,5 cm. Nałożyć obrane ze skórki i poszatkowane jabłka, posypać bakalią. Ciasto zwinąć przy pomocy serwetki, wyłożyć na posmarowaną tłuszczem blachę i piec w piekarniku w temp. 190°C przez 50 minut. Upieczone posypać cukrem pudrem. Podawać na ciepło lub po ostudzeniu.

Tort Sachera

ze zbioru przepisów rodziny Trojków

W 1832 roku pod nieobecność szefa kuchni młodszy kucharz na dworze księcia Metternicha – Franz Sacher – otrzymał zadanie stworzenia nowego deseru dla księcia i jego wymagających gości. Opracował on wówczas przepis na tort czekoladowy przekładany marmoladą morelową i oblewany polewą czekoladową, który po dziś dzień określany jest przez wielu mianem „króla deserów”. I choć oryginalny przepis trzymany był w tajemnicy, od samego początku istniały jego cieszyńskie kopie.



SKŁADNIKI

125 g MĄKI TORTOWEJ

140 g CUKRU PUDRU

200 g GORZKIEJ CZEKOLADY

125 g MASŁA

10 JAJEK

WANILIA, SÓL, KONFITURA MORELOWA

DO PRZEŁOŻENIA TORTU, POLEWA CZEKOLADOWA

KONFITURA MORELOWA:

500 g MORELI

750 g CUKRU

POLEWA CZEKOLADOWA:

150 g CZEKOLADY

190 g CUKRU PUDRU

250 ml ŚMIETANKI 30–36%

1 JAJKO

WANILIA

Tort Sachera: Gorzką czekoladę roztopić w kąpielii wodnej. Stopić masło. Ubić lekko 8 żółtek i zmieszać z masłem i czekoladą na jednolitą masę. Ubić 10 białek: dodać odrobinę soli, a pod koniec ubijania cukier i wanilię. Do masy czekoladowej dodawać stopniowo ubitą na sztywno pianę, delikatnie mieszając. Dodać przesianą mąkę i całość mieszać do uzyskania jednolitej masy. Ciasto wlać do dwóch tortownic (o średnicy 20 cm) wyłożonych natłuszczonym papierem pergaminowym. Piec w temp. 180°C około 45 minut (aż patyczek wbity w ciasto wyjdzie suchy).

Konfitura morelowa: Dojrzałe, niezbyt miękkie morele nakłuć głęboko drewnianą szpilką, wrzucić do zimnej wody, postawić na wolnym ogniu i trzymać, aż dobrze zmiękną. Z cukru i 1,5 szklanki wody zrobić syrop, gdy zacznie wrzeć wrzucić do niego osączone morele, potrzymać chwilę na ogniu, zestawić na 5 minut z ognia. Dosmażyć na drugi dzień: gdy morele staną się przejrzyste, a sok w miarę gęsty – odstawić.



Polewa czekoladowa: Czekoladę połamać na kawałki, wrzucić do naczynia, dodać śmietankę, cukier i wanilię. Podgrzewać na małym ogniu, mieszając, do momentu aż czekolada się stopi, potem podgrzewać bez mieszania ok. 5 min. Ubić jajko, dodać do niego 3 łyżki polewy, pomieszać i dać z powrotem do naczynia z polewą. Podgrzewać przez 1 minutę, mieszając. Ostudzić.

Połówkę tortu posmarować konfiturą morelową, przykryć drugą połówką. Całość posmarować polewą czekoladową, schłodzić (przynajmniej 3 godziny). Podawać z bitą śmietaną.

Przygotowywanie drobnych ciasteczek przed Świętami Bożego Narodzenia jest tradycją na Śląsku Cieszyńskim przejętą na przełomie XVIII i XIX w. z Austrii.

Ciasteczka bombki

ze zbioru przepisów Elżbiety Kuli



SKŁADNIKI

CIASTO:

250 g MĄKI
120 g MASŁA
100 g CUKRU PUDRU
1 ŻÓŁTKO
 SÓL, MASŁO DO
 SMAROWANIA BLACHY

POZOSTAŁE:

PRZYNAJMNIEJ **500 g**
 INNYCH BAKALII,
 W PROPORCJI WG GUSTU
 (DROBNO KROJONE
 MIGDAŁY, RÓŻNE RODZAJE
 RODZYNEK, KROJONE
 SUSZONE ŚLIWKI
 I MORELE, FIGI, SKÓRKA

POMARAŃCZOWA RAZEM
 Z SOSEM ZE SMAŻENIA ETC.)

250 g MASŁA
2-3 ŁYŻKI KAKAO

200 g CUKRU

2 SZKŁANKI ORZECHÓW
 WŁOSKICH DROBNO
 POKROJONYCH

KIELISZEK RUMU

CUKIER KRYSZTAŁ
 I DROBNO KROJONE
 ORZECHY WŁOSKIE DO
 OBTACZANIA
 KULEK

Zagnieść ciasto z wszystkich składników, chłodzić przez 0,5 godziny, rozwałkować i piec na blasze posmarowanej masłem w piekarniku o temp. 190°C przez 20 minut. Po ostudzeniu ciasto drobno pokroić.

Zmieszać ze sobą bakalie, pokruszone ciasto, kakao, cukier. Dodać stopione masło i rum. Zagnieść. Formować małe kulki, obtaczać w siekanych drobno orzechach zmieszanych z cukrem kryształem. Schłodzić.



Miodowe pierniczki

ze zbioru przepisów Marii Plisz



SKŁADNIKI

2 ŁYŻKI MIODU
450 g MĄKI KRUPCZATKI
130 g CUKRU PUDRU
130 g MASŁA STOPIONEGO

2 JAJKA
2 ŁYŻKI KAKAO
1 ŁYŻECZKA SODY
 OCZYSZCZONEJ

1 ŁYŻECZKA CYNAMONU
1 ŁYŻECZKA PRZYPRAWY
 DO PIERNIKA
 POLEWA CZEKOLADOWA

MASŁO DO SMAROWANIA
 BLACHY
 MASA DO SKLEJANIA
 PIERNICZKÓW

Ciasteczka Orzeszki

ze zbioru przepisów Sióstr Boromeuszek z Cieszyna



SKŁADNIKI

CIASTO:

250 g MĄKI PSZENNEJ

150 g MASŁA

120 g CUKRU PUDRU

1 ŁYŻKA CIEMNEGO KAKAO

KREM:

100 g MIELONYCH
WŁOSKICH ORZECHÓW

125 ml MLEKA

150 g MASŁA

150 g CUKRU PUDRU

30 ml SPIRYTUSU



Mąkę przesiać na stolnicę, dodać masło, posiekać nożem, dodać cukier puder, kakao i wyrobić ręką na gładką masę. Pozostawić na około godzinę, a później małymi porcjami wylepiać natłuszczone foremki do „orzeszków”. Ustawić na blasze i piec ok. 15 min. Po wyjściu z piekarnika zostawić w foremkach do przestygnięcia.

Krem: mielone orzechy zalać gorącym mlekiem i odstawić do wystygnięcia. Masło utrzeć z cukrem pudrem i dodać przestudzoną masę orzechową oraz spirytus, dobrze wymieszać. Tak przygotowaną masą napełniać połówki ciasteczek i składać po dwie razem. Ciasteczka można ozdobić polewą czekoladową wiórkami kokosowymi. Przechowywać w chłodnym miejscu. Najlepsze są po kilku dniach.

MASA:

1 ŁYŻKA MIODU

150 g ORZECHÓW

250 g BISKOPIÓW
(ZMIELONYCH)

4 ŁYŻKI POWIDEL ŚLIWKOWYCH

4 ŁYŻKI RUMU

1 ŁYŻKA KAKAO

Składniki dokładnie zmieszać.

Ciasto: Składniki połączyć i wyrobić ciasto. Zostawić w chłodnym miejscu do odpoczęcia minimum 3 godziny (najlepiej zostawić do następnego dnia). Ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy do grubości ok. 0,5 cm. Wykrawać ciasteczka foremkami (lub kieliszkiem). Położyć na wysmarowanej masłem blasze i piec około 25 minut w piekarniku w temp. ok. 180°C. Po wystygnięciu posmarować masą i sklejać po dwa. Polać polewą czekoladową z obu stron. Można ozdobić np. naklejając połówkę orzecha.

Zozworki – ciasteczka imbirowe

ze zbioru przepisów Marii Smelik



SKŁADNIKI

3 JAJKA

300 g CUKRU PUDRU

300 g MĄKI KRUPCZATKI

20 g SPROSZKOWANEGO IMBIRU



Jajka z cukrem utrzeć do białości. Dodać mąkę, ugnieść ciasto i podzielić na trzy części. Ciasto rozwałkować na grubość 0,5 cm i wykrawać z niego foremką ciasteczka. Pozostawić do odleżenia na 3 godziny. Piec w temp. ok. 140–150°C. Można przesmarować marmoladą, dekorować lukrem lub czekoladą. Ciastka im są starsze, tym lepsze.

Medaliony z jelenia



SKŁADNIKI

1200 g COMBRA Z JELENIA BEZ KOŚCI
(ZABEJCOWANEGO KILKA DNI PRZED
WYKONANIEM POTRAWY)

150 g MASŁA

150 g MĄKI

200 g CEBULI

SÓL, PIEPRZ



Mięso oczyścić z błon i pokroić na plastry grubości 1 cm. Każdy z plastrów rozbić tłuczkiem i obtoczyć w mące. Tak przygotowane mięso piec w piekarniku, często podlewając stopionym masłem. Medaliony doprawić solą i pieprzem. Cebulę pokroić w krążki i poddusić razem z mięsem.

Comber z jelenia w śmietanie



SKŁADNIKI

1500 g COMBRA BEZ KOŚCI (ZABEJCOWANEGO KILKA DNI PRZED WYKONANIEM POTRAWY)

150 g SŁONINY

150 g WĘDZONEGO BOCZKU

100 g MASŁA

200 ml ŚMIETANY

6 ZIAREN JAŁOWCA

200 g CEBULI

2 GAŁĄZKI ROZMARYNU

SÓL I PIEPRZ DO SMAKU



Comber oczyścić z błon i obić lekko tłuczkiem. Naszpikować mięso wcześniej pokrojoną w paski i posypaną pieprzem, solą i utłuczonym jałowcem słoniną oraz boczkiem, natrzeć comber solą i pieprzem. Dno naczynia, w którym będzie się piekł comber, wyłożyć plastrami słoniny i boczku. Włożyć comber i piec, aż nabierze złotego koloru. Potem dodać masło i śmietanę i piec dalej, od czasu do czasu podlewając wodą. Pod koniec pieczenia dodać potłuczony jałowiec, dzięki czemu pieczeń nabierze przyjemnego aromatu.

Zrazy z sarniny po myśliwsku



SKŁADNIKI

1500 g KARCZKU Z SARNY
(ZABEJCOWANEGO KILKA DNI
PRZED WYKONANIEM POTRAWY)

100 g SŁONINY

3 ZĄBKI CZOSNKU

250 g CEBULI

SÓL, PIEPRZ, KMINEK

Karczek z sarny pokroić na kawałki o grubości 2 cm i rozbić tłuczkiem. Przyprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Zrazy ułożyć w rondlu, przesypując posiekaną surową cebulą i kminkiem. Na wierzchu położyć pokrojoną słoninę i dusić pod przykryciem tak długo, aż będą miękkie.

Bażant w borowikach



SKŁADNIKI

1 BAŻANT (ZABEJCOWANY
KILKADNI PRZEDWYKONANIEM
POTRAWY)

100 g SŁONINY

250 g BOROWIKÓW

100 g CEBULI

60 g MASŁA

50 ml CZERWONEGO WINA

SÓL, PIEPRZ

ZIARNA JAŁOWCA



Sprawionego bażanta posolić, naszpikować częścią słoniny, którą wcześniej doprawiono solą, pieprzem i potłuczonym jałowcem. Następnie ułożyć w brytfannie i obłożyć pozostałą częścią słoniny, borowikami, pokrojoną cebulą i masłem. Piec z obydwu stron na rumiany kolor, stale podlewając sosem, który się utworzy. Na koniec zebrany sos doprawić winem i lekko zredukować. Podawać z kopytkami.

Zajęc w sosie maślanym



SKŁADNIKI

100 g SKOKÓW TYLNYCH ZAJĄCA (ZABEJCOWANYCH KILKA DNI PRZED WYKONANIEM POTRAWY)

150 g MASŁA
1 CYTRYNA
SÓL I PIEPRZ DO SMAKU



Więszą część masła utrzyć z sokiem z cytryny i pieprzem. Skoki natrzeć przygotowanym masłem. Następnie mięso piec na pozostałym masle, często podlewać.

Zajęc po kasztelańsku



SKŁADNIKI

1 TUSZKA ZAJĄCA (ZABEJCOWANA KILKA DNI PRZED WYKONANIEM POTRAWY)

200 g MARCHWI

200 g CEBULI

150 g MASŁA

1 PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI

20 ml BIAŁEGO WINA

250 ml ŚMIETANY

SÓL, PIEPRZ, OLEJ DO SMAŻENIA



Zajęca poporcjować i zrumienić na oleju. Przełożyć do brytfanki. Obłożyć pokrojoną marchewką, cebulą, natką pietruszki, masłem, podlać winem i dusić pod przykryciem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Pod koniec duszenia podlać śmietaną.

Lin po polsku w szarym sosie



SKŁADNIKI

1 LIN (ok. 1500 g)

80 g MASŁA

60 g MAŁKI

30 g CUKRU

80 g PIERNIKA

1 CYTRYNA

30 g RODZYNEK

30 g MIGDAŁÓW

120 ml CZERWONEGO WINA

Rybę ułożyć na wkładce wanny do gotowania ryb i włożyć do gorącego wywaru rybnego. Gotować bardzo powoli 35 minut, wyjąć i skropić wywarem, aby ryba nie obeschła. Wywar odparować do 750 ml.

Przyrządzić karmel: cukier skarmelizować, dolać 3 łyżki wody i zagotować. Zrobić rumianą zasmażkę i rozprowadzić wodą i winem. Piernik pokruszyć, zalać 250 ml wywaru, rozgotować, przetrzeć przez sito i włożyć do sosu. Dodać sól, karmel i sok z cytryny, włożyć rodzyнки oraz pokrojone w paseczki migdały, zagotować. Rybę przed podaniem zagrzać w piekarniku, podawać z sosem.

Sandacz smażony z tartym chrzanem



SKŁADNIKI

1200 g SANDACZA	1 CYTRYNA
100 g CHRZANU	150 ml KWAŚNEJ ŚMIETANY
80 g MAKI	2 JAJA
150 ml OLEJU	SÓL I PIEPRZ DO SMAKU
60 g MASŁA	



Rybę sprawić, wyfiletować, podzielić na porcje, po czym smażyć na oleju i maśle na złoty kolor. Przełożyć na blaszkę i włożyć do piekarnika. Jajka ugotować na twardo i pokroić w drobną kostkę. Chrzan oraz śmietanę wymieszać, dołożyć pokrojone jajka i tak przygotowany zimny sos podawać do ryby ułożonej na półmisku. Przybrać zielenią i podawać z ziemniakami purée.

Dzik w pikantnym sosie



SKŁADNIKI

1500 g UDZCA Z DZIKA BEZ KOŚCI (ZABEJCOWANEGO KILKA DNI PRZED WYKONANIEM POTRAWY)	150 g SŁONINY	200 g CEBULI	200 g SUSZONYCH ŚLIWEK
	100 g WĘDZONEGO BOCZKU	ZIELE ANGIELSKIE	PO PÓŁ POMARAŃCZY I CYTRYNY
	100 g SMALCU	2 ŁYŻKI KONFITURY Z ŻURAWINY	WŁOSZCZYŻNA, OCET CUKIER, SÓL, PIEPRZ
	6 ZIAREN JAŁOWCA	1 l MAŚLANKI	
	3 ZĄBKI CZOSNKU	1 ŁYŻKA MAKI	

Mięso naszpikować słoniną i boczkiem, posolić, natrzeć zmiądzonym czosnkiem. Na smalcu obsmażyć pokrojoną włoścзыżną i cebulę oraz przyprawione mięso, poddusić razem z ziele angielskim i jałowcem, a następnie dopiec w piekarniku. Sos z pieczenia odtłuścić, dodać konfiturę z żurawiny, kilka plasterków cytryny i pomarańczy oraz namoczone wcześniej śliwki. Zagęścić mąką. Zagotować, dodać do smaku cukier i ocet. Zredukowanym i przecedzonym sosem połączyć pokrojone mięso.

Befszyk z żubra po królewsku



SKŁADNIKI

1000 g POLĘDWICY
Z ŻUBRA (ZABEJCOWANEJ KILKA DNI
PRZED WYKONANIEM POTRAWY)

1 l MAŚLANKI

2 CYTRYNY + SKÓRKA Z NICH OTARTA

ok. 250 ml ROSOŁU (BULIONU)

4 ŁYŻKI MASŁA

4 ŁYŻKI MAKI

200 ml CZERWONEGO WINA

150 g SUSZONYCH ŚLIWEK

200 g CEBULI

150 g CHRZANU

SÓL, PIEPRZ, ROZMARYN

Umytą i wyżyłowaną polędwicę zalać maślanką i odstawić na noc do lodówki. Oplukać, osuszyć, pokroić w plastry, zbić lekko tłuczkiem, skropić sokiem z cytryny, posypać solą i pieprzem i zostawić plastry ułożone jeden na drugim na 2 godziny w chłodnym miejscu. Śliwki zagotować razem z drobno pokrojoną cebulą, dodać sól, pieprz i przetrzeć przez sito. Befszyki podsmażyć na maśle, przełożyć do brytfanny, podlać rosółem i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu. Zrobić zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzić winem, dodać przetarte śliwki z cebulą, chrzan, skórkę z cytryny. Wymieszać, zagotować, doprawić do smaku, sos wlać do mięsa i chwilę dusić razem.

Pieczeń z dzika z czosnkiem i śmietaną



SKŁADNIKI

1500 g UDŹCA Z DZIKA
(ZABEJCOWANEGO KILKA DNI PRZED
WYKONANIEM POTRAWY)

150 g SŁONINY

4 ZĄBKI CZOSNKU

200 g MASŁA

1 ŁYŻKA OCTU

300 g ŚMIETANY

SÓL I PIEPRZ DO SMAKU

Mięso naszpikować częścią pokrojonej słoniny, potem natrzeć czosnkiem i posolić. Pozostałą słoninę pokroić i podsmażyć. Do podsmażonej słoniny dodać masło i włożyć mięso. Całość dusić pod przykryciem na małym ogniu. Gdy mięso lekko zmięknie, podlać wodą doprawioną octem. Na koniec podrumienić krótko mięso w gorącym piekarniku i zalać śmietaną.

Tradycje kulinarne Beskidów i Śląska Cieszyńskiego





Tradycje Beskidów i Śląska Cieszyńskiego

Małgorzata Kiereś

Niniejszy artykuł przedstawia najistotniejsze kulturowe aspekty codziennego i świątecznego pożywienia w południowej części województwa śląskiego, uwzględniając znajdujące się na jego terytorium części ziemi cieszyńskiej, bielskiej i żywieckiej. Obejmuje społeczności beskidzkich górali: śląskich i żywieckich, cieszyńskie rolnicze wsie oraz miejscowości obecnego powiatu bielskiego. Ze względu na charakter opracowania, obszar ten nie został ustalony według kryterium etnograficznego, lecz administracyjnego. Ziemia cieszyńska historycznie związana była z losami Księstwa Cieszyńskiego, które w 1526 roku wraz z ziemiami czeskimi dostało się pod panowanie Habsburgów. Z monarchią habsburską mieszkańcy ziemi cieszyńskiej związani byli do 1918 roku, kiedy to rozpadły się Austro-Węgry, a Śląsk Cieszyński powrócił do odrodzonej Polski. Na ziemi żywieckiej natomiast większość mieszkańców stanowili osadnicy z Małopolski. Drugi ruch osadniczy to ludność wołoska, pasterska, która przyniosła nowe pasterskie sposoby gospodarowania. Ziemia bielska z kolei to tereny pograniczne między Śląskiem i Małopolską. Samo miasto, w obecnym jego kształcie, powstało z połączenia dwóch osad dopiero w 1951 r.

Jedziny lub strawa – tak tradycyjnie określali mieszkańcy cieszyńskiej, żywieckiej i bielskiej ziemi swoje pożywienie. Jadłospis oparty na gospodarce szalańniczo-pasterskiej był skromny, uzupełniano go więc o dary gospodarki rolnej, choć i tak niewielkie gospodarstwa rolne nie zapewniały wielodzietnym rodzinom dobrobytu. „Dobrze było, jak się w polu urodziło, a jak był nieurodzaj, to była usmarkano biyda” – mówią górale żywieccy. Z przygotowywaniem i spożywaniem jedzynie związane były normy i wzory kulturowego zachowania. Na omawianym terenie notujemy wyraźny podział posiłków na każdorodne, tj. codzienne, oraz świąteczne. Ponadto charakter posiłku zależał od miejsca i czasu, w którym miano go spożywać.

Pierwszą z form było spożywanie posiłku podczas pracy lub po jej zakończeniu w polu. Przed południem jedzono swaczynę jako rodzaj przekąski dla wzmocnienia i nabrania sił do dalszej pracy. Często był to chleb posmarowany świeżo ubitym masłem, ser rozrobiony ze śmietaną i posypany szczypiorkiem (pazitkóm, mówiono też sznytlok), kwaśne mleko lub maślanka. U górali żywieckich podawano w godzinach popołudniowych tzw. juzynę – rodzaj przekąski przed wieczerzą dla pracujących w polu. Przy całodzienniej pracy w polu budowano prymitywny rodzaj pieca z jedną żeliwną blachą, pod którą utrzymywano cały dzień ogień, żeby łatwo było podgrzać posiłek. W ogniu tym pieczono ziemniaki, tj. pieczoki, które podawano z masłem i solą. Z kolei przy koszeniu siana i zbóż, ze względu na upały, jadano najczęściej kiszkę, tj. kwaśne mleko. Pragnienie gaszono czystą wodą, mlekiem słodkim, zsiadłym, a także cmerem, tj. maślanką. Po skoszeniu i powiązaniu zbóż w snopki najczęstszym posiłkiem spożywanym w polu był upieczony z mąki reżnej (żytniej) buchciok, kołocz z borówkami i herbata z zielin. Na kolację w okresie lata najczęściej spożywano ugotowane ziemniaki ze skwarkami z mlekiem lub maślanką. Jesienią, po dniu św. Jadwigi (15 października), zezwalano wszystkim gospodarzom, a szczególnie ubogim kumornikom, na dowolny wypas bydła. Wtedy to zwyczajowo w tzw. samoposi uczestniczyły dzieci. Organizowały ogniska, przy nich wspólną zabawę. Obowiązkową potrawą były pieczone jabłka.

Na co dzień spożywano posiłki w domu na stolicy, tj. na szerokiej ławie usytuowanej koło pieca. Posiłki podawano w glinianych misach i spożywano je drewnianymi łyżkami, najczęściej trzy razy dziennie. Na obiad była najczęściej zupa, niekiedy kapusta z ziemniakami lub różne odmiany klusek. Wieczery nie były wyszukane. Podawano groch, fasolę, bób z kwaśnym mlekiem, maślankę, placki ziemniaczane.

Natomiast za stołem posilano się najczęściej tylko w niedziele i większe święta – Wigilię Bożego Narodzenia, Wielkanoc. Wtedy gdy przychodzili krewni, sąsiedzi, znajomi. Byli gośćmi, a tych podejmowano honorowo za stołem. Przed jedzeniem obowiązkowo czyniono znak krzyża

i zprawiano krótką modlitwę własnymi słowami, w której dziękowano Bogu za dar stołu. Dla społeczności omawianego terenu każde pożywienie, czy to naturalne, zbierane w lesie, na polach, czy przyrządzone w domu, było zawsze darem pochodzącym od Boga. Największą świętością dla tych społeczności było ziarno i chleb, które otaczano tu kultem i czcią.

Pożywienie na cieszyńskiej, żywieckiej i bielskiej ziemi kształtowało się pod wpływem różnorodnych czynników. Dla beskidzkich górali były to: gospodarka pasterska (hodowla bydła i owiec), słabo rozwinięte rolnictwo i nieprzyjazny klimat. Na terenach tych stosunkowo duży udział upraw stanowiły ziemniaki, ale także kapusta, kwaki (czyli brukiew) oraz len. Dla ziemi bielskiej i cieszyńskiej rolnictwo było głównym źródłem utrzymania mieszkających tu chłopów. Priorytetowe miejsce zajmowała uprawa wszystkich zbóż, bartnictwo, rybołówstwo.

Głód zaspakajano potrawami pochodzenia roślinnego, produktami zbożowymi, kapustą, nasionami roślin strączkowych, owocami z lasów i sadów. Drugą grupę stanowiły produkty pochodzenia zwierzęcego – mleko i jego przetwory, jajka, mięso, tłuszcz. Tak było do XIX wieku, kiedy to sprowadzono ziemniaki, które przekształciły kuchnię góralską i wysunęły się na czoło potraw. Wiązała się z tym charakterystyczna dla ludowego pożywienia jednostajność, która wynikała z faktu, że gospodarstwa starały się być samowystarczalne. Ubogość jadłospisu każdego dnia obrazuje miejscowa anegdota: „Cóżcie jedli na śniądani? Na dyć była kapusta ze ziemniokami, na obiad zaś mama uwarzyli ziemnioków z kapustóm, a na wieczór jedli my jedno i drugi wros.” Podstawę pożywienia ludowego stanowiły więc produkty roślinne, przede wszystkim zboża. Ze zbóż uprawiano pszenicę, reż – czyli żyto, jęczmień i owies. Pszenica i jęczmień udawały się na glebach urodzajnych, na mniej urodzajnych żyto, owies zaś rósł nawet na glebach kamienistych w górach. Pozyskane zboże mielono na żarnach, ręcznie, na tzw. krupicę, czyli grubą mąkę z otrębami, zwaną przez górali trzycką. Gotowano ją w wodzie, a następnie zalewano gorącym mlekiem. Pieczono także z grubo zmielonej mąki brutfanioków, które spożywano z mlekiem czy kawą zbożową. Z ziaren zbóż przyrządzano u górali śląskich i żywieckich potrawę o nazwie prażucha, którą górale istebniańscy nazywają pónczki (nie mylić z pączkami). Sposób jej przyrządzania nie zmienił się od wieków. Zmielone ziarno – mąkę z otrębami – prażono w garnku na blasze na sucho, zrumienioną zalewano wrzątkiem. Tak przygotowaną masę wyciągano łyżką zanurzoną w gorącej wodzie (wtedy masa łatwiej odchodzi od łyżki). Podawano to ze skwarkami i z gotowanym mlekiem. Zasadniczo prażucha stanowiła posiłek poranny i wieczorny.

„Mąkę pszenną kupowano raz na pół roku” – wspomina góralka z Żywiecczyny. „Chowano ją dla małego dziecka na zocyrkę. My mogli spróbować ino tela, co gorcek dali do wyszkrobano.”

Mąka żytnia, jęczmienna, a nawet owsiana służyła do wypieku chleba razowego. Raz w tygodniu gospodyni piekła chleb w domowym piekarszczoku. Chleb często chowano do kredensu lub olmaryji (szafy) i wydzielano po kromce. Kupny lub domowy biały chleb, rogalie czy bułki z pszenicznej białej mąki były wielkim rarytatem. Chleb posmarowany masłem stanowił prawdziwe danie dla bogaczy. „Najważniejszy” chleb pieczono w wigilijny poranek. Wierzono, że „jak we wiliję chleba nie zabraknie, to też będzie się chałupy dzierżoła cały rok”. Zaczyn do niego kwasily gospodynie zawsze przed świtem, bo to „najlepszy ku tymu czas i żodyn nie widzi, i nie chynie uroku”. W tym dniu gospodyni obowiązkowo na jeden róg pieca kładła bochenek chleba, a na drugi słomiankę. Do niej wkładała plony, które zrodziła ziemia. Chleb pieczono z mąki żytniej, z jęczmiennej i z krzycy (gatunek żyta), na zakwasie z mąki i ziemniaków. Do pieca wkładano go na łopacie i pieczono ok. 2 godzin.

Po upieczeniu chleba każda gospodyni piekła kołacz z serem i z makiem dla domowników i kołędników. Na Żywiecczyźnie pieczono specjalny kołacz nazywany nowe latko. Były to miniaturowe zwierzątka z ciasta, m. in. krowy, cielątka, świnki kury, gęsi i indyki. Na dobrą wróżbę wkładano nowe latko pod poduszki w noc noworoczną. Mówiono tu: będą się zwierzątka chowały cały rok. Z kolei na ziemi cieszyńskiej jeden ze świątecznych kołaczy zawsze nazywał się szczedrak (także szczodrok, szczodroczek, szczedraczek), tj. kołacz, który ze szczerego serca przeznaczony był dla wszystkich żebraków zwyczajowo krążących po domach w okresie świąt celem zebrania jak największej ilości darów.

Najbardziej rozpowszechnioną mączną potrawą były gałuszki, czyli kluski: strzapate, fusate, kładzione, chybane, ścikane, białe, szulane, z dziurkóm, które spotykamy na całym omawianym terenie. Nazwy te pochodzą od techniki ich wykonywania. Najczęściej do mąki wbijano jajko, mieszano z wodą, solono i wrzucano na wrzątek. Po ugotowaniu polewano je topioną słoniną z dużymi skwarkami. Na święta gotowano gałuszki na parze. Wykonywano je z mąki pszenicznej z dodatkiem jajka i napełniano powidłami śliwkowymi. Ugotowane w garnku na parze polewano masłem, posypywano cukrem, a niekiedy szkorzycóm (cynamonem), co było wielkim tutejszym rarytatem. Ciekawostką jest, że gotowanie klusek kładzionych wchodziło w skład tradycyjnych wróżb odprawianych w wigilię św. Andrzeja. Do środka gotowanych klusek wkładała dziewczyna karteczki z napisanymi imionami, a następnie wyjmowała karteczkę z kluski, która wyplęnęła jako pierwsza na wierzch, i odczytywała imię przyszłego męża.

Ważne miejsce w jadłospisie zajmowały też kasze, będące wówczas również składnikiem pożywienia świątecznego. Kaszę dodawano do zup, do fasoli czerwonej, do jelit czy żebroczki, która była tylko potrawą górali wiślańskich.

W okresie powojennym z jadłospisu zniknęły niektóre gatunki zbóż, np. gryka, do czego przyczyniło się przede wszystkim rozpowszechnienie uprawy ziemniaków. Ich najstarszym sposobem przyrządzania było pieczenie w popiele drzewnym na nolepie, tj. kamiennej płycie kurlawego pieca. Pieczoki obierano ze zwęglonej skórki i jedzono z solą. Pieczono je także w ognisku podczas wypasania krów, w takiej postaci stanowiły przysmak ówczesnych pasterzy. Najczęściej jednak ziemniaki obierano ze skórki i gotowano w osolonej wodzie. Częstym pożywieniem na beskidzkiej ziemi są tzw. sztuchanki (nazywane też miyszanki), tj. ziemniaki tłuczone połączone z przyrumienioną i przysmażoną cebulką, skwarkami. Spożywano też przypiykanki, tj. pokrojone w plasterki ziemniaki okraszone przypieczoną cebulą i skwarkami. Jedzono je zawsze z mlekiem lub kwaśnym mlekiem, czyli kiszkom. Natomiast najpowszechniejszą potrawą przyrządzaną z surowych startych ziemniaków były placki ziemniaczane. Do startych ziemniaków, czyli trzycieliny, dodawano łyżkę mąki, szczyptę soli i pieczono je na blasze. Przyrządza się je w większości domów do dziś. U górali żywieckich mówiono, że pieczone są placki z tarczyny. Polewało się je gęstą słodką śmietaną lub spożywało ze skwarkami, tzw. czornymi szpyrkami spod brzucha. Jesienią, gdy liście z kapusty są już odpowiednio duże, gospodynie na terenie Istebnej piekły poleśniki. To również rodzaj placków ziemniaczanych, z tą różnicą, że do startych na tarce ziemniaków wlewano gorące gotujące się mleko. Następnie dodawano łyżkę mąki i odrobinę soli. Nakładano je na listek z kapusty i nakrywano drugim listkiem. Pieczono najpierw po jednej, a potem po drugiej stronie. Ciepłe poleśniki układano w glinianej misie. Z kolei na terenie góralskiej Wisły spotykamy inną odmianę poleśników. Z utartych ziemniaków odciskano wodę przez płócienną szmatkę, a następnie dodawano ugotowane ziemniaki i sól. Pieczono je na liściu z kapusty około 45 minut. Następnie krojono na kawałki, zalewano ok. litrem gęstej domowej śmietany i jeszcze raz zapiekano w piekarszczoku.

Potrawą, którą najczęściej jadano w postne piątki, był kubuś, znany tylko z terenu beskidzkiej trójwsi (Istebnej, Koniakowa i Jaworzynki). Nie wiadomo, skąd się wzięła nazwa potrawy, ale jej podstawą były również ziemniaki utarte, sparzone gotowanym mlekiem, całość wylewana była na brutfanię, na wierzch potrawy kładło się jabłka (mogły być również śliwki węgierki) i zapiekało się w trąbie (szabaśniku lub rurze). Po upieczeniu polewało się kubusia słodką domową śmietaną i posypywało cukrem. Na terenie Wisły ta forma trzycieliny była przyprawiana na ostro: solą, pieprzem i majerankiem – do potrawy nazywanej tu żebroczką. Do utartych ziemniaków sparzonych wrzącą wodą (niektórzy parzą gorącym mlekiem) dodawało się kaszy jęczmiennej lub ryżu. Podstawą były mięsiste czorne szpyrki spod brzucha. Jest pieczona do dzisiaj.

Oprócz ziemniaków i zbóż podstawowym artykułem spożywczym górali śląskich i ży-

wieckich była kapusta, roślina o dużych wartościach odżywczych. Sadzono ją w każdym gospodarstwie. Jej siew związany był z dniem św. Józefa (19 marca). Jesienią dzieci bosymi nogami tłoczyły ją w dużej dębowej beczcze, która znajdowała się w każdym, nawet najbiedniejszym, gospodarstwie. Kapusta podczas kiszenia puszczała sok, który nabierano garnuszkiem i dawano do picia dzieciom, aby nie miały glist. Z tego soku robiono też zupę – kapuśnicę. Na terenie Żywiec-czynny przyrządzano natomiast kwaśnicę – sok z kapusty gotowano tam, zabelano śmietaną i przyprawiano solą. Podawano z osobno gotowanymi ziemniakami. Współcześnie wzbogaca się ją jarzynami, wędzonką, kielbasą, czego nie było nigdy w tradycji.

Prawdziwym przysmakiem do dziś pozostaje kapusta ze zosmożkóm i ze szpyrkami, spoży-wana w tradycyjnej postaci. To ulubione danie beskidzkich górali, którzy zgodnie twierdzą, że bez kapusty ani rusz. Najważniejszy był sposób przyrządzenia zasmażki, z tartych ziemniaków na wy-smażonych szpyrkach. Zasmażkę zalewało się wodą z gotowania ziemniaków lub kapusty. Duże i twarde główki kapusty przechowywano w stanie świeżym w piwnicy. Obowiązkowo gotowano ją na wigilijną wieczerzę. Zasmażono ją z masłem i obficie przyprawiano zmielonym pieprzem.

W tradycyjnym pożywieniu omawianych społeczności wiejskich ważne miejsce zajmowały zupy, które często różniły się tylko nazwą. Do bardzo często gotowanych i spożywanych zup należała kwakula, nazywana u górali żywieckich kwackula. Była to zupa z kwaków, czyli z białej odmiany brukwi, oraz ziemniaków i świńskich ratek, doprawiana zawsze dużą ilością czosnku. Latem dominowała zupa zymnioczonka przyrządzana na bazie ziemniaków z dodatkiem marchwi, kminu polnego i kondrotku (bluszczuk kurdybanek). Na przednówku gotowano chudą Jewę. Podstawowym składnikiem były skórki z wędzonej słoniny, które zalewano słodkim mlekiem po uprzednim wymoczeniu skórek w gorącej wodzie. Dla zagęszczenia i sytości często wrzucano do niej również pokrojone ziemniaki. Powszechna była również kminkula albo kopruła, której podstawą była ugotowana woda z kminem lub koprem i solą. Gotowano też czosnkulę. W skład tej zupy wchodził czosnek, kmin, sól i odrobina słoniny. Podawano ją z ziemniakami osobno gotowanymi. Gotowano również wodziónekę, która zawierała to, co o danej porze roku było w domu. Do wrzątku dodawano szczyptę kminu, pieprzu, słodkiej papryki i soli. Zupę zaprawiano zasmażką. Podawano z ugotowanymi ziemniakami. Przyrządzano też zupę z kwaśnego mleka, gotowanego z kminem i zaprawionego zasmażką. Było to bardzo skromne i ubogie jedzenie, które zaspakajało tylko chwilowo głód. Mówiono tu nawet, że „z jedzynio kiszki siła przydzie za dziewiynć roków”.

W tradycji świątecznej najbogatszą i najważniejszą zupą była polywka z owiynzigo, kurziygo miynsa, zwana na Żywiecczyźnie rosółem. „Polywka wdycki była na niedzielym, jodało

się jóm za stołym, z talerzy, z nugłami”, tj. domowym, ręcznie robionym, makaronem. W okresie zimowym, kiedy bywało mięso wędzone, w świąteczne dni gotowano (u górali śląskich) biołóm polywkym. Odkrawano najlepszą część kity wędzonej, dodawano czosnku, soli i gotowano w wodzie. Następnie, kiedy kita była już ugotowana do miękkości, wlewano szklankę zagotowanego mleka. Taka polewkę tradycyjnie podawano z gałuszkami i z pazitkóm, tj. zielonym szczypiorkiem. Przyrządzano także inne odmiany rosółu: z mięsa wieprzowego z pogańską kaszą (kaszą gryczaną), z baraniny oraz czorno polywka z flaków, płucek i podrobów. Drugie danie stanowiły ziemniaki z wędzonką, kapusta zasmażana, do tego obowiązkowo podawano kompot ze śliwek węgierek. To był rodzaj świątecznej uczyty, którą w dni nieświęteczne wyjątkowo sporządzano także jako danie dla furmóna, kiery ciężko woził w okresie zimy cały dzień obornik na pole.

Ważną rolę w wiejskim pożywieniu odgrywały rośliny strączkowe: bób, soczewica, czerwona fasola, groch. Podawano je najczęściej w formie gotowanej, okraszone słoniną. Gotowano też zupę z czerwonych fazoli, do której dodawano odrobinę wędzonki i octu dla zaostrenia smaku. Podawano również pęczak z fasolą czerwoną i boczkim. Z kolei groch stanowił jedną z tradycyjnych wigilijnych potraw. Gotowano go zawsze na gęsto, z suszonymi śliwkami węgierkami.

W tradycyjnym pożywieniu istotne były też owoce, a zwłaszcza śliwki, gruszki i jabłka. Najczęściej owoce te suszono na piecu na tzw. pieczki, które w okresie zimowym zastępowały cukierki dla dzieci. W zimie gotowano z nich kompot, gotując na wodzie, bez cukru. Jesienią ze śliwek węgierek zawsze smażono powidła. Przyrządzano z nich także zupę śliwionkę: śliwki gotowano w wodzie bez cukru, a następnie zagęszczano mlekiem lub śmietaną rozrobioną z mąką pszenną i spożywano na zimno z plackami z mąki lub na ciepło z ziemniakami. Uzupełniającą rolę pełniły też czarne jagody leśne nazywane borówkami. Część owoców suszono na piecu. Pozostałą część zagotowywano w słoiczkach. Wykorzystywano je do gałuszek, tj. klusek z borówkami.

Z roślin pochodzących ze zbieractwa większe znaczenie od jagód miały grzyby oraz zielone pędy lebiody, pokrzywy, skrzypu czy szczawiu, przyrządzane w formie polewek, stanowiących częste pożywienie podczas głodu na przednówku. Nie sposób pominąć rozwiniętego zbieractwa w okolicznych lasach, które do dziś obfitują w borówki, poziomki, maliny, ostrężyny, jagody i grzyby. Ich zbieraniem zajmowały się na ogół kobiety, a także dzieci pasące latem i jesienią bydło. Zbierano też duże ilości pokrzywy, którą na wiosnę dodawano do jajecznicy. Wszystkie zbierane owoce i zioła służyły do wyrabiania różnego rodzaju nalewek na bazie spirytusu, służących jako lekarstwo na przeziębienia, dobre trawienie, reumatyzm.

Górale hodowali drób oraz bydło, trzodę chlewną, a także owce i kozy w ilościach z reguły wystarczających jedynie do zaspokojenia własnych potrzeb. Niemal w każdym domu hodowano krowę, dzięki czemu otrzymywano nabiał i masło, choć produkty te najczęściej przeznaczone były na sprzedaż. Mięso jedzono zawsze w święta, ale już nie każdą niedzielę. Najczęściej spożywano je w postaci gotowanej. Z początkiem roku obrzędowego w ludowej tradycji górali beskidzkich, tj. w dniu św. Marcina (11 listopada), wiąże się zwyczaj pieczenia gęsi, w myśl przysłowia na Marcina najlepiej je gynszina. W tym dniu na nizinnych terenach Śląska Cieszyńskiego zapraszano najbliższą rodzinę na uroczysty obiad, który składał się z gęsi upieczonej w wielki brutfani w dobrze nagrętym piekarszczoku. Gęszina była też obowiązkowo podawana na bożonarodzeniowy obiad. Z gęsi nie wyrzucano niczego. Spożywano nawet smażoną na tłuszczu gęsią krew. W okresie międzywojennym w marcinowy dzień istniał zwyczaj organizowania babskiego kiermaszu. Zajmował się tym miejscowy Związek Niewiast Katolickich w Istebnej. To było wielkie święto. Po zakupach na kiermaszu obowiązkowo organizowana była muzyka, tj. zabawa w tutejszej gospodzie „u Ujca”, w której na stołach podawana była zawsze pieczona gęś i kołocze. W zimie ważne były spotkania przy skubaniu pierza. Na ślepych skubaczkach, tzn. bez tańców, częstowano babką, kołoczem, kawą zbożową.

Bogactwo jadłospisu omawianych społeczności poznajemy podczas świniobicia, tzw. zabijaczki. W tym dniu praca łączyła się z wielką rodzinną gościną, na którą przychodziła cała rodzina skosztować podgarliny a szpyrek. W tym dniu można było do woli najeść się mięsa. Zwyczajem było tzw. roznoszenie podgarliny do wszystkich sąsiadów. Ugotowaną podgarlinę krojono na cienkie plasterki, układano na talerzu, następnie dodawano kilka plasterków ugotowanej wątroby, na wierzch plasterki cebuli, posypywano pieprzem i polewano octem. Całość gorącego dania przykrywano kromką chleba i zanoszono do sąsiadów na skosztowani.

Ceniony był przede wszystkim tłuszcz wieprzowy – szpyrka. Najstarszym sposobem jej przechowywania było układanie świeżej słoniny do drewnianego sądka. Każdą warstwę solono. Dzięki temu zachowywała ona świeżość przez cały rok. Powstawał tzw. szpek lub szpyrka ze sądka, którą spożywano na surowo z razowym chlebem. Zabierali ją ze sobą górale jako rodzaj swaczyny podczas ciężkiej pracy w lesie. Wykorzystywano ją powszechnie do gojenia otwartych ran powstałych wskutek przebicia widłami, gwoździem.

Peklowano również mięso wołowe, wieprzowe. Porąbane kawałki układano w beczce posypywano solą, pieprzem i czosnkiem. Na wierzch kładziono czystą deszczułkę z twardego drewna i obciążano dużym kamieniem. Często na wierzch kładziono jeszcze pokrzywy. W ten

sposób zakonserwowane mięso wytrzymało całe lato. Rolę omasty spełniało mleko, śmietanka albo tój wołowy, który kobiety kroily i topiły, mieszając z mlekiem.

Po żniwach i wykopkach przychodził czas na młoduchym, tj. uroczyste zakończenie prac w polu. U górali żywieckich mówiono na nie holdamas. Był to czas wspólnego spotkania, kiermaszu, zabawy w karczmie, kiedy obowiązkowo podawano miejscowe trunki przyrządzane domowym sposobem. Na cieszyńskiej i góralskiej ziemi ważna była warzonka. Przyrządzano ją w następujący sposób: garść cukru przypalano na brązowy karmel, do niego dodawano odmierzoną ilość wody, trochę miodu, kawałek skórki z cytryny lub cynamonu i kilka goździków. Po zagotowaniu i przecedzeniu wlewano do otrzymanego płynu tę samą ilość wódki lub połowę spirytusu. Warzonkę podawano zawsze na gorąco. U górali żywieckich dodawano roztopionego gorącego masła. Na bielskiej ziemi notujemy podobnie przyrządzane przepalanki. U górali wiślańskich do dziś znana jest miodula, która powstaje w prosty sposób: do butelki wlewa się pół na pół miodu i spirytusu. Od czasu do czasu należy butelkę wstrząsnąć. Jak się po roku przegryzie, sama w sobie jest wyśmienita. Najważniejsze było przygotowanie dobrego trunku na wesele, które „na byle jaki gorzółce lebo kupnej ze sklepu nie było prawdziwym”.

Beskidzkie tereny miały w tradycji rozwiniętą gospodarkę szalańniczo-pasterską, w której dominowała hodowla owiec. W okresie ich sezonowego wypasu od maja do września z mleka owczego wyrabiano ser. U górali był to ser owczy zrobiony tylko z mleka owczego, które podgrzewano, dodając do niego odrobinę suszonego żołądka z cielęcia – podpuszczki, przyspieszającej proces fermentowania mleka. Tak powstawał owczy ser – bundz (bunc). Spożywano go na słodko lub z dodatkiem soli. Wyrabiano go w kształcie okrągłego bochenka chleba i tak też nazywano – góralskim chlebem. Nie należy go mylić z serem klaganym, wytwarzanym z mleka krowiego. U górali śląskich i żywieckich bunc po okresie leżakowania był rozdrabniany (czasem nawet mielony w maszynce) i solony, a następnie przerabiany na bryndzę. Serwatkę spod sera owczego nazywają górale żywieccy żętycą, zaś górale śląscy mulkóm lub zyncicóm. Podgrzewało się ją w kotle, mieszało i bardzo pilnowało, aby się nie przypaliła. Kiedy zaczynała się warzyć, nie wolno jej już było mieszać i wtedy owczor lub baca przelewał ją dużą drewnianą łyżką około 100 razy do wystudzenia. Na terenie Śląska Cieszyńskiego oraz ziemi bielskiej w okresie monarchii austro-węgierskiej miejscowe wille dla kuracjuszy w takich uzdrowiskach jak Bystra, Jaworze, Ustroń wykorzystywały żętycę do tzw. kąpeli żętycowych leczących wiele schorzeń reumatycznych.

Mimo rozwiniętej na wielu terenach kraju hodowli pszczół, miód sporadycznie tylko znajdował się w jadłospisie ludowym. Na omawianym terenie miód był nieodzownym składnikiem wiec-

rzy wigilijnej – w nim przed spożyciem maczano opłatek. Dzieciom podawano go z chlebem. Dodawano go do ugotowanego mleka, rumianku – do wypicia podczas zimowego przeziębienia.

Najważniejszą korzyścią z hodowli bydła było mleko, które spożywano w każdej postaci. Mleko do zakwaszenia zlewano do dużych naczyń glinianych z otworem w dolnej części do spuszczenia mleka, zwane w Beskidzie Śląskim czepnikami. Odstawiano je w chłodne miejsce, najczęściej do piwnicy. Po upływie 24 godzin zbierano śmietanę. Ze śmietany tej ubijano masło. Wyrabiano je w drewnianych maselnicach (maśničkach), z których najbardziej rozpowszechniony był typ wąskiego, wysokiego naczynia klepkowego z tłuczkiem. Ze śmietany kwaśnej otrzymywano masło trwalsze, o żółtym kolorze. Z 7 litrów śmietany można było zrobić 2,5 kg masła. Następnie grudki masła formowano w drewnianych foremkach – sztwiertańkach – wybijając na ich powierzchni piękne roślinne motywy zdobnicze. Codziennie z zsiadłego mleka po zebraniu śmietany wyrabiano twaróg, który spożywano następnie ze śmietaną, szczypiorkiem, solą oraz zagotowanymi ziemniakami. Twaróg wykorzystywano również do nadzienia naleśników czy pieczenia ciasta drożdżowego. Najważniejszym wypiekiem, do którego był wykorzystywany, był kołocz z syrym – główny weselny przysmak.

Ważnym produktem były jajka kurze, gęsie i kacze. W każdym gospodarstwie hodowano drób. Jajka były prostym sposobem pozyskiwania funduszy, gdyż dobrze sprzedawały się na targach i jarmarkach. Były też rodzajem obrzędowego daru dla dziewczyn chodzących np. na cieszyńskiej ziemi z moiczkiem (goiczkiem), czyli przystrojonymi wielkanocnie iglastymi gałązkami, w poniedziałek wielkanocny.

Produktem w kuchni niezbędnym, a nabywanym za gotówkę lub drogą wymiany za jajka czy masło (i dlatego stosowanym bardzo oszczędnie) była właściwie tylko sól. Z solą związany jest zwyczaj jej święcenia w dzień św. Agaty. Uważano, że rzucona razem z chlebem św. Agaty do ognia, ugasi pożar („Chleb i sól św. Agaty od ognia ustrzeże chaty”). Z okazji większych uroczystości, a więc sporadycznie, spożywano kawę ziarnistą. Józef Ondrusz opisuje domowy sposób jej przyrządzania następująco: upalili żyta, wsypano do woreczka z domowego płótna, położono na kamieniu, a drugim kamieniem tak długo tłuczono, aż się żyto podrobiło. Dopiero w okresie I wojny światowej rozpowszechniła się kawa zbożowa zakupywana w sklepie, którą spożywano z mlekiem tylko w niedzielę rano z buchtą, tj. drożdżowym ciastem. Był to rodzaj bardzo bogatego niedzielnego śniadania. W sklepach nabywano też przyprawy, jak pieprz, szafran, liście laurowe, które systematycznie wprowadzono do tutejszej kuchni. Znaczenie kupowanych produktów żywnościowych zaczęło wzrastać już w okresie międzywojennym, a po II wojnie światowej produkty

te coraz częściej stanowiły podstawę wyżywienia ludności wiejskiej. Kupowano w nich nowości, takie jak np. marynowane lub solone śledzie.

Dniem obfitującym w wiele tradycyjnych potraw była Wigilia Bożego Narodzenia. Na stole przykrytym Inianą płachtą „kładziono kwak, w nim gorzała świyeczka, wedla gorstka owsa, okrąglutki nejpiekniejszy chleb, zymnioczki, czerwone rajski jabłka. Miód z lipowego kwiatu, ser bióły ze śmietaną, kulonke masła każdy dostał, i miol dlo siebie przez całe świynta”. Bardzo często na stołach u górali pojawiała się bryja, tj. zupa ze świeżych owoców, takich jak jabłka, gruszki, śliwki, gotowanych zawsze w jednakowej proporcji. Po ugotowaniu owoce przecierało się przez sitko, dodawało odrobinę śmietany i soli. Bryję spożywano z ziemniakami. W niektórych gospodarstwach podawano zamiast bryi zupę grzybową. Następnie słodką kapustę z pieprzem i z ziemniakami, groch z pieczkami (suszonymi owocami), grysik z masłem i skórzycóm (cynamonem), bryndzę kruszoną z chlebem, kompot z pieczek. Z ciast gościła na wigilijnym stole strucla z makiem. W wielu biednych domach jedzono tylko bryję, fasolę z kwaśnym mlekiem, zupę z kwaków i potrawy mleczne. W protestanckiej Wiśle nie obowiązywał post, toteż jedzono mięso, kapustę ze szperkami. Jadłospis wigilijny, tak wydawałoby się urozmaicony i zróżnicowany, był jednak na badanym obszarze bardzo podobny. Skrowek czyli pierwszy odkrojony kawałek chleba, zwany tu godni (z okresu Godów czyli ważny, wzocny, isty) kraiczek, przechowywano do następnej Wigilii. Każdy z uczestników wiliji otrzymywał kromkę chleba, część jej zjadał z miodem, część z masłem, część z solą, a część z czosnkiem.

W mięsopuście w tłusty czwartek tradycyjnie smażyło się krepliki, tj. pączki, których nadzieńie na terenie beskidzkich wsi stanowiły powidła. Ważnym składnikiem ciasta jest spirytus, ma im nadać puszystości i smaku. Smażone były zawsze na smalcu. Z kolei w ostatki na terenie Brennej istniał zwyczaj obowiązkowego spożywania ugotowanej świńskiej głowy, którą przechowywało się w domach od dnia świniobicia.

W Wielkim Poście obowiązywał całkowity zakaz spożywania potraw mięsnych w środy, piątki oraz od Wielkiego Piątku aż do rezurekcji. „Warzili wodzióńkym, gałuszki bez omasty, sztuchank”i, co w żaden sposób nie przekłada się na dzisiejsze odżywianie. W społecznościach ewangelickich post nie obowiązuje, mimo to wielu ewangelików podkreśla, że w czasie pasyjnym to sie jodało mało mięsa, a Wielki Piątek pościli cały dzień. Na ziemi żywieckiej i bielskiej postnym pożywieniem był borsc, tj. rodzaj żuru spożywanego w postnych odmianach, który nie jest znany góralom śląskim.

W okresie wielkanocnym na cieszyńskiej ziemi pieczono murziyna. Było to ciasto drożdżowe

z dobrej białej mąki, w środku którego zapiekano wędzoną szynkę. Na ziemi bielskiej mówiono, że jest to wieniec wielkanocny. Dziewczęta na nizinnych terenach przyrządzały w tym czasie podobny wypiek, tzw. szołdrę, którą częstowały kawalerów przychodzących w poniedziałek wielkanocny z okazji odwiedzin śmigusowych. Tradycyjnie pieczono baranki wielkanocne z dobrej pszennej białej mąki, z dodatkiem jajek i masła, a następnie uroczyście spożywano je w wielkanocnym świątecznym czasie (zarówno w niedzielę, jak i w poniedziałek wielkanocny – kiedyś górale nie mieli tradycji spożywania śniadania wielkanocnego).

Z kolei w dzień Zielonych Świąt smażono wajeśnicę (jajecnicę). Jajecnicę przyrządzało się w gronie rodzinnym, na patelni, na ogniu, na sporej ilości dobrych szpyrek. Tradycyjnie nie wolno jej było zjadać łyżką – gospodyni nakładała ją na kromkę chleba. Ten sposób jedzenia przetrwał do dziś na całej ziemi cieszyńskiej i bielskiej.

Jak widać, tradycyjny jadłospis w południowej części województwa śląskiego był skromny i prosty. Posiadał swoje regionalne zróżnicowanie, które zapisane zostało w bogactwie regionalnych nazw często tych samych potraw. Podobnie jak w innych rejonach kraju, wykorzystywano to, co w środowisku naturalnym tej ziemi było bogactwem. Gospodarka rolna, hodowlana i pasterska w głównej mierze skierowana była na zaspokojenie własnych potrzeb. Przelomowe zmiany na omawianym terenie w zakresie pożywienia systematycznie dokonywały się po II wojnie światowej, szczególnie w okresie, kiedy następowało masowe zatrudnianie ludności wiejskiej do pracy zawodowej w miastach, w powstających zakładach pracy, w kopalniach czy hutach. Stały dopływ gotówki zmieniał oblicze beskidzkich góralskich wsi w każdej dziedzinie kultury materialnej, w tym również w zakresie tradycyjnego pożywienia, które stawało się symbolem zacoferania i biedy. Dziś na nowo znajdujemy dla tradycyjnego pożywienia, które rodziło się w maminej izbie, miejsce godne, dostrzegamy w nim mądrość, smak, zapach. Sięgajmy do tradycyjnego pożywienia, aby nasze dzieci, wnuki, prawnuki znały różnicę w smaku kwaśnicy z Milówki i kapuśnicy z Istebnej, poleśników z Jaworzynki i z Wisły czy cyru z Porąbki. To od nas zależy, czy odróżnią polywkę z kiszki z Jaworza od białej polywki z pazitków z Jaworzynki.

Bibliografia:

- Z. Szromba-Rysowa, *Pożywienie i jego kulturowe funkcje* [w:] *Górale Beskidu Żywieckiego. Wybrane dziedziny kultury Materialnej*, red. Danuta Tylkowa, Kraków 1991, s. 97–114.
- Z. Szromba-Rysowa, *Biesiady wiejskie* [w:] „Etnografia Polska” 1984, t. 28, z. 1, s. 105–130.
- J. Ondrusz, *Pożywienie ludu Cieszyńskiego* [w:] *Płyniesz Olzo. ... Zarys Kultury Materialnej Ludu Cieszyńskiego*, praca zbiorowa pod redakcją Daniela Kadłubca, Ostrawa 1972.
- L. Malicki, *Zarys kultury materialnej górali śląskich*, Katowice 1936 r.
- M. Meres, *O pożywieniu górali żywieckich w czasie głodów* [w:] „Kalendarz Beskidzki” Bielsko-Biała, 1972, s. 170–172.
- W. Fucik, *Lasy jako przyrodzona podstawa bogactwa żywieckiego* [w:] „Ziemia”, nr 1, s. 21–24.
- L. Sawicki, *Wędrowniki pasterskie w Karpatach, cz.3: Szalaśnictwo na Śląsku Cieszyńskim*, Kraków 1919, s. 57–103.
- M. Kiereś, *Doroczna obrzędowość na pograniczu polsko-czesko-słowackim*, Cieszyn 2007.
- B. Kopczyńska-Jaworska, *Gospodarka pasterska w Beskidzie Śląskim* [w:] „Prace i Materiały Etnograficzne” Łódź 1950-51/VIII-IX, s. 155–322.
- F. Popiołek, *Historia osadnictwa w Beskidzie Śląskim*, Katowice 1939.
- J. Chlebowczyk, *Gospodarka Komory Cieszyńskiej na przestrzeni XVII–XVIII oraz w pierwszej połowie XIX wieku*, Wrocław 1966.
- S. Grodzki, *Ustrój polityczno-prawny Śląska Austriackiego w latach 1742–1848 (próba syntezy)* [w:] „Studia Historyczne”, r.10, 1967, z.1/2, s. 5–21.
- J. Spyra, *Śląsk Cieszyński pod rządami Habsburgów* [w:] *Śląsk Cieszyński. Zarys dziejów*, Cieszyn 1998, s. 49–63.
- J. Spyra, *Zarys dziejów kultury duchowej Śląska Cieszyńskiego (do 1918 r.)* [w:] *Śląsk Cieszyński. Zarys kultury materialnej i duchowej*, Cieszyn 2000, s. 47–59 (drugie wydanie w: J. Spyra, *Śląsk Cieszyński w latach 1653–1848* [w:] *Stan i potrzeby badań nad dziejami Śląska Cieszyńskiego*, red. I. Panic, Cieszyn 2000, s. 59–78).
- J. Szczepański, *Korzeniami wrosłem w ziemię*, Ustroń 2000, s. 7.

Boczek świeży pieczony w piwie



SKŁADNIKI

1000 g BOCZKU

SÓL

SALETRA

KILKA ZĄBKÓW CZOSNKU

2–3 ŁYŻECZKI MAJERANKU

SZCZYPTA TYMIANKU

250 ml PIWA

ZAPRAWA DO SOSU:

ŚMIETANA

2 ŁYŻKI MUSZTARDY

2 ŁYŻKI STARTEGO CHRZANU

SOK Z **1** CYTRYNY

Świeży boczek natrzeć solą z saletrą i przyprawami (zmiążdżony czosnek i zioła). Boczek włożyć do naczynia żeliwnego lub ogniotrwałego, podać piwem i dusić do miękkości. Miękki boczek wyjąć, sos zagęścić śmietaną i świeżym, startym chrzanem, dodać musztardę i cytrynę. Boczek podawać z sosem na gorąco lub na zimno z chrzanem.

Boczek wieprzowy z owocami



SKŁADNIKI

200 g CHUDEGO BOCZKU

250 g SUSZONYCH OWOCÓW
(ŚLIWEK, GRUSZEK, JABŁEK)

2 ŁYŻKI MASŁA

2 ŁYŻKI POWIDŁA

3 PŁASKIE ŁYŻKI CUKRU

750 ml WODY

SÓL



Suszone owoce namoczyć na noc. Boczek umyć, pokroić w 4 plastry i ugotować na półmiętko. Połączyć z owocami i dogotować do miękkości. Na końcu dodać powidła, doprawić solą i cukrem. Podawać z pieczywem.

Szynka po beskidzku



SKŁADNIKI

3000 g ŁOPATKI WIEPRZOWEJ

SÓL

CZOSNEK

ZIELE ANGIELSKIE

LIŚĆ LAUROWY



Mięso natrzeć solą i czosnkiem, dodać ziele angielskie, liść laurowy, pozostawić na około 7 dni. Po tym okresie opłukać mięso, zwinąć w kształcie szynki i piec w rondlu na małym ogniu do miękkości. Podawać na zimno lub ciepło z zasmażoną kapustą.

Oscypek z boczkiem

na ciepło podawany z konfiturą borówkową

SKŁADNIKI

- 2 OSCYPKI
- 2 CIENKIE PLASTRY BOCZKU
- KONFITURA BORÓWKOWA

Kawałki sera owinać plasterkami boczku i usmażyć na patelni lub zgrillować. Podawać z konfiturą.



Polywka z kiszki

SKŁADNIKI

- 1 | WODY
- 1 | KWAŚNEGO MLEKA LUB MAŚLANKI
- 250 ml | ŚMIETANY 30%
- MAKA
- KOPEREK
- SÓL

Wodę i kwaśne mleko lub maślanekę razem zagotować, posolić, lekko zagęścić mąką. Można dodać śmietanę. Następnie schłodzić. Podawać z poszatkowanym koperkiem.



Chuda Jewa

z ziemniakami i szpyrkami



SKŁADNIKI

500 ml WODY

3 ZĄBKI CZOSNKU

1 CEBULA

sól

1 l MAŚLANKI

250 ml ŚMIETANY 1 ŁYŻKA MĄKI

1000 g BRYNDZY BOCZEK



Zagotować wodę, dodać rozarty czosnek, pokrojoną w kostkę cebulę. Maślanke połączyć ze śmietaną, bryndzą i mąką. Wszystko zlać do wody z czosnkiem i zagotować. Boczek drobno pokroić, usmażyć szpyrki i dodać do zupy. Podawać z chlebem.

Moczka z kury



SKŁADNIKI

KURA

MARCHEWKA

PIETRUSZKA

SELER

LIŚĆ LAUROWY

ZIELE ANGIELSKIE

1 ŁYŻKA SŁODKIEJ PAPRYKI

KWAŚNA ŚMIETANA

MĄKA



Kurę ugotować w rosolu z jarzynami. Następnie rosół odcedzić, a mięso z kury obrać. Do gotującego się rosolu dodać pokrojone jarzyny, liść laurowy, ziele angielskie i słodką paprykę. Wszystko zabielić kwaśną śmietaną z mąką, następnie dodać pokrojone mięso. Zupę podawać z chlebem.

Zupa kwackowo

zupa z brukwi



SKŁADNIKI

- 1** BRUKIEW, NAJLEPIJ ŻÓŁTA
- 4** ZIEMNIAKI
- 2** ŁYŻKI MASŁA
- ŁYŻKA KOPIATA MĄKI
- SÓL, PIEPRZ



Ziemniaki i brukiew pokroić w niewielką kostkę, włożyć do garnka i zalać wodą. Gotować do miękkości. Zrobić zasmażkę z masła i mąki, podprawić nią zupę, zagotować. Podawać z ziemniakami.

Kwaśnica



SKŁADNIKI

- | | |
|---|-------------------------|
| KAWAŁEK ŚWIEŻEGO ŻEBERKA
WIEPRZOWEGO | GARŚĆ SUSZONYCH GRZYBÓW |
| KAWAŁEK SWOJSKIEJ KIEŁBASY | MARCHEWKA |
| KAWAŁEK ŚWIEŻEGO BOCZKU | LIŚĆ LAUROWY |
| ok. 500 g KAPUSTY KISZONEJ | ZIELE ANGIELSKIE |
| ok. 500 g OBRANYCH
ZIEMNIAKÓW | PIEPRZ, SÓL |
| | MAJERANEK |



Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę zetrzeć na grubej tarce. Do garnka z wodą włożyć umyte mięsa oraz pokrojoną w kostkę kielbasę, dodać liść, ziele, pieprz, sól, grzyby. Gotować tak długo, aż mięsa będą miękkie, wtedy dołożyć ziemniaki, marchew, kapustę kiszoną, garść rozartego na dłoni majeranku i gotować jeszcze 20 minut.

Kapuśnica

Najuboższa wersja tej zupy składała się z soku z kiszonej kapusty, śmietany, mąki i ziemniaków. Wzbogacano ją, dodając świńską głowę. Dawało to wspaniały smak, a jednocześnie głowa rozgotowana do miękkości była przysmakiem spożywanym z całymi ugotowanymi ziemniakami. Nigdy nie przyprawiano kapuśnicy taką liczbą dodatków, jak robi się to dziś.



SKŁADNIKI

ok. 2 l WODY Z KAPUSTY
KISZONEJ W BECZCE LUB
GLINIANYM NACZYNIU
KMINEK

ŚMIETANA
ZIEMNIAKI
SÓL
MĄKA

DODATKI:
ŚWIŃSKA GŁOWA
MARCHEW

Wodę z kiszonej kapusty zagotować, dodając kminku. Posolić. Zagotowaną wodę zaprawić śmietaną i odrobiną mąki. Zagotować. Osobno ugotować ziemniaki, które podajemy do kapuśnicy w całości.

Żurek bacy



SKŁADNIKI

1000 g ŻEBEREK WĘDZONYCH

1000 g BOCZKU

1000 g KIEŁBASY ŚLĄSKIEJ

1000 g KIEŁBASY BIAŁEJ

6–8 JAJ

4 ZĄBKI CZOSNKU

1 CEBULA

500 ml ZAKWASU OGÓRKOWEGO

500 ml ŚMIETANY 18%

250 g MAKI ZIEMNIACZANEJ

PIEPRZ, SÓL

ZIELENINA

Żeberka gotować w wodzie do miękkości. Boczek pokroić w kostkę i dodać do żeberek. Zasmażyć białą i śląską kielbasę pokrojoną w plastry i dodać do żurku. Do gotującego się wywaru wlać zakwas z ogórków kiszonych. Śmietanę wymieszać z mąką i dodać do żurku pod koniec gotowania. 6–8 jaj (wcześniej ugotowanych i pokrojonych na ćwiartki) wrzucić do żurku, następnie przyprawić do smaku przyprawami i rozgniecionym czosnkiem. Żurek ozdobić dużą ilością zieleniny.

Bioło polywka

potrawa górali śląskich

Była to codzienna zupa, ale spożywano ją także podczas świąt i uroczystości (niedziela, odpust wesele, chrzciny etc.) – szczególnie wtedy, gdy była możliwość ugotowania większej ilości wędzonki dla każdego.



SKŁADNIKI

OK. 2 l WODY

2–3 ZĄBKI CZOSNKU

250 ml MLEKA

WĘDZONE MIĘSO (NAJLEPIJ ŻEBERKA)

SZCZYPIOREK

SÓL

FORMA DAWNA – Z GAŁUSZKAMI CHYBANYMI

FORMA WSPÓŁCZESNA – Z MAKARONEM

NA KLUSKI:

300 g MĄKI

WODA

JAJO (OPCJONALNIE)



Do wody włożyć wędzone żeberka i ząbki czosnku. Gotować tak długo, aż mięso będzie miękkie. Następnie wlać zagotowane mleko. Na koniec posolić i posypać szczypiorkiem. W tradycji spożywano tę zupę zawsze ze zwykłymi kluskami z mąki: do mąki wlać odrobinę wody, wymieszać, można dodać jajko. Kluski wrzucane są (chybiane) na osoloną wodę.

Ziemniaczonka z kondrotkiem



SKŁADNIKI

2 000 g ZIEMNIAKÓW

1 MAŁA CEBULA

250 ml MLEKA

LIŚĆ LAUROWY

1,5–2 l WODY

2 MARCHEWKI

1 ŁYŻKA MĄKI, KMINEK

KONDROTEK (BLUSZCZYK

200 g MARGARYNY

0,5 SELERA

ZIELE ANGIELSKIE

KURDYBANEK)

Pokrojoną cebulę podrumienić na margarynie. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, marchew stratą na grubej tarce, kminek, ziele angielskie, liść laurowy, szczyptę soli. Wszystko razem podrumienić, mieszając. Zalać wodą. Gotować około 40 minut. Na końcu rozrobić łyżkę mąki w szklance mleka – wlać do zupy i zagotować. Dodać pokrojony kondrotek, przyprawić do smaku.

Kubuś

potrawa górali śląskich

To głównie piątkowa, bezmięсна potrawa górali istebniańskich, ale bywała również często obiadem codziennego dnia po pracy w polu: przygotowana rano, zapieczona i przechowywana do południa w ciepłym piekarniku.



SKŁADNIKI

1000–1500 g ZIEMNIAKÓW (W ZALEŻNOŚCI OD WIELKOŚCI BRYTFANNY)

250 ml MLEKA

500 ml GĘSTEJ SŁODKIEJ ŚMIETANY

1000 g JABŁEK

SÓL

Surowe ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce. Odsączyć z nich trochę wody. Całość sparzyć zagotowanym mlekiem. Wlać do brytfanny. Na górę nałożyć bardzo gęsto jabłka, również starte na drobnej tarce (jabłka nie są obowiązkowe – można zapiekać bez nich). Na wierzch wlać pół litra gęstej śmietany – to ona daje tej potrawie podstawę smaku. Zapiec.

Poleśniki



SKŁADNIKI

2000 g ZIEMNIAKÓW

2-3 łyżki MĄKI

ŚMIETANA, JAJKO, SÓL
LIŚCIE KAPUSTY (OPCJONALNIE)

Surowe ziemniaki zetrzeć na tarce. Odsączyć z nich niewielką ilość wody. Dodać jajko, mąkę, posolić. Ciasto piec w formie placków na rozgrzanej blasze. Po upieczeniu smarować każdy placek gęstą domową śmietaną, nałożyć je na siebie. Podawać z herbatą z ziół (mięta, melisa, dziurawiec, lipa, biały bez).

W innej wersji potrawy można piec poleśniki na liśku kapusty:

Ciasto z ziemniaków nałożyć na liść kapusty, przykryć drugim. Piec w piekarniku (trąbie, szabaśniku) z jednej strony, następnie obrócić i piec z drugiej strony. Po upieczeniu polać gęstą śmietaną. Obie wersje poleśników można spożywać także ze skwarkami.

Żeberka w kapuście kiszzonej



SKŁADNIKI

1000 g ŚWIEŻYCH ŻEBEREK

500 g KISZONEJ KAPUSTY

OLEJ

PRZECIER POMIDOROWY

1 CEBULA

LIŚĆ LAUROWY

KMINEK

ZIELE ANGIELSKIE

SÓL, PIEPRZ, PAPRYKA SŁODKA

MAGGI

PRZYPRAWY

1 KOSTKA SMALCU

Żeberka umyć, pokroić na porcje, oprószyć solą, papryką. Smalec rozgrzać, cebulę drobno pokroić i poddusić na smalcu, dodać porcję żeberek i przyprawy. Dusić, w połowie duszenia dodać przecier pomidorowy i kiszoną kapustę. Razem dusić do miękkości. Podawać z całymi ziemniakami.

Kapusta kiszona zasmażana z wędzonymi żeberkami



SKŁADNIKI

1000 g KAPUSTY
KISZONEJ

1000 g BOCZKU
WĘDZONEGO

1 ZIEMNIAK

GLÓWKA CZOSNKU

CEBULA

ZIELE ANGIELSKIE, LIŚĆ
LAUROWY, PIEPRZ

MĄKA

SMALEC



Kapustę ugotować, dodając kilka ząbków drobno pokrojonego lub przeciśniętego przez prasę czosnku, pokrojoną cebulę i przyprawy. Na patelni usmażyć pokrojony w kostkę boczek. Z mąki zrobić zasmażkę. Ugotowaną kapustę zagęścić zasmażką i startym ziemniakiem. Dodać skwarki z boczku i dokładnie wymieszać. Podawać z ugotowanymi żeberkami.

Cyr ze skwarkami



SKŁADNIKI

1000 g PSZENICY

OK. **1 l** WODY

OK. **500 g** BOCZKU

SÓL



Pszenicę zemleć, przyprażyć na patelni na jasnożłoty kolor, często mieszając. Mąkę wsypać do garnka, zalać wrzącą, osoloną wodą, mieszać, aby nie powstały grudki i gotować do gęstości. Boczek pokroić w kosteczkę i stopić na tłuszcz. Łyżkę stołową zanurzać w tłuszczu i kłaść kluski na talerz. Polać topionym boczkiem ze skwarkami.

Flaczki po beskidzku



SKŁADNIKI

2000 g FLAKÓW
KROJONYCH

300 g WŁOSZCZYZNY

2 l WOŁOWEGO ROSOŁU

200 g MASŁA

200 g MAKI

SÓL

PIEPRZ

MAJERANEK

GAŁKA MUSZKATOŁOWA



Flaczki ugotować w małej ilości wody. Włoszczyznę zetrzeć na tarce o grubych oczkach i poddusić z połową masła. Z reszty masła i mąki zrobić zasmażkę na złoto. Miękkie flaczki zalać rosołem, dodać resztę składników, zagotować, dać zasmażkę i doprawić przyprawami. Można dodać śmietany, zielonej pietruszki i octu. Podawać na ciepło z pieczywem.

Żebroczka



SKŁADNIKI

2000 g ZIEMNIAKÓW

150 g CEBULI

150 g RYŻU

200 g BOCZKU

500 ml MLEKA

SÓL, PIEPRZ

MAJERANEK

TŁUSZCZ DO FORMY



Ryż ugotować na pół sypko. Zagotować mleko. Ziemniaki obrać, zetrzeć, odsączyć, dodać ryż i zaparzyć masę wrzącym mlekiem. Boczek pokroić, przyrumienić, dodać pokrojoną cebulę, podsmażyć i dodać do masy. Masę przełożyć do wysmarowanej formy i piec około godziny.

Kiszka swojska z kapustą świńców



SKŁADNIKI

KISZKA:

1000 g KASZY JĘCZMIENNEJ

1 MAŁY ZĄBEK CZOSNKU

2 ŁYŻECZKI SOLI

250 ml KRWI

15 g PIEPRZU

3 l ROSOŁU WIEPRZOWEGO

300 g SKWAREK ZE SŁONINY

500 g SKÓR WIEPRZOWYCH

2 NOGI WIEPRZOWE

1 MARCHEW

1 PIETRUSZKA

0,5 CEBULI

PIEPRZ, SÓL

KAPUSTA ŚWIŃCOK:

3 l KAPUSTY KISZONEJ

1500 g
MIĘSA ŚWIEŻEGO
WIEPRZOWEGO

1 DUŻA CEBULA

0,5 ŚLEDZIONY
WIEPRZOWEJ

LIŚĆ LAUROWY

ZIELE ANGIELSKIE

Nogi wieprzowe, skóry i jarzyny ugotować do miękkości, przecedzić tak, by wyszły 3 litry rosołu. Dodać pieprz, sól, kaszę, zagotować, mieszając ciągle, by kasza się nie przypaliła. Kiedy kasza wchłonie cały rosół, zdjąć z ognia, dodać zmielone skwarki i skóry, krew oraz trochę przyprawy do potraw, zgnieciony czosnek. Wymieszać szybko, aby krew się dobrze rozprowadziła, doprawić do smaku według uznania. Włożyć do jelit kiszkę, w jelicie parzyć 0,5 godziny, żeby się zagotowała. Podawać z kapustą świńców.

Przygotowanie kapusty: Poszatkowaną kapustę połączyć z mięsem, pokrojoną cebulą, przyprawami i dusić do miękkości. Następnie doprawić pieprzem i solą. Podawać na ciepło.

Żeberka na miodzie z kapustą kiszoną i grzybami



SKŁADNIKI

ŻEBERKA:

1000 g ŻEBEREK

100 g SMALCU

2 CEBULE

1 DUŻA ŁYŻKA MIODU

PIEPRZ

SÓL

KMINEK

PAPRYKA

LIŚĆ LAUROWY

KAPUSTA Z GRZYBAMI:

1000 g KAPUSTY
KISZONEJ

500 g BOCZKU ŚWIEŻEGO

5 g GRZYBÓW SUSZONYCH

1 CEBULA

MLEKO

SÓL

PIEPRZ

PAPRYKA

Cebule pokroić i usmażyć, dodać pokrojone żeberka i dusić do miękkości. Do mięsa dodać miód i przyprawy, podlać wodą i gotować aż do jej odparowania. Doprawić do smaku. Do wcześniej ugotowanej kapusty dodać usmażony pokrojony w kostkę boczek i suszone grzyby namoczone w mleku. Dusić na małym ogniu, przyprawić do smaku. Podawać z żeberkami, na ciepło.

Placki pukane



SKŁADNIKI

1000 g MĄKI RAZOWEJ

100 g DROŻDŻY

500 ml MLEKA

1 ŁYŻKA CUKRU

1 ŁYŻECZKA SOLI



Do mleka dodać drożdże, sól, cukier i dobrze wymieszać. Następnie dodać mąkę i dobrze wyrobić. Odstawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie, małymi porcjami nakładać na stolnicę posypaną mąką. Formować nieduże placuszki. Placki piec w piecu, najlepiej węglowym. Po upieczeniu z jednej strony obrócić je na drugą. Placki są upieczone, jeśli opukiwane wydają głuchy odgłos. Podawać ze słoniną wędzoną, masłem lub zsiadłym mlekiem.

Wigilijna bryja

potrawa górali śląskich



SKŁADNIKI

200 g OWOCÓW
(GRUSZKI, ŚLIWKI,
TRUSKAWKI, BRZOSKWINIE)

300 g ŚMIETANY 18%

2 ŁYŻKI MĄKI PSZENNEJ
CYNAMON, CUKIER, SÓL



Owoce gotować na małym ogniu, w niewielkiej ilości wody. Następnie wlać śmietanę rozmieszaną z mąką, doprawić do smaku cynamonem, cukrem i solą. Podawać bryję na gorąco lub zimno, z młodymi ziemniakami lub lanymi kluskami.

Kluski bacanki



SKŁADNIKI

ZIEMNIAKI
MASŁO LUB BOCZEK
SÓL



Obrać dowolną ilość ziemniaków i zetrzeć na drobnej tarce. Wyłożyć na czystą lnianą ściereczkę i dokładnie odsączyć. W tym czasie zagotować osoloną wodę. Z ziemniaczanej masy formować w ręce małe kluseczki i wrzucać na gotującą się wodę. Podawać z masłem lub okraszone boczkiem, do popicia – maślanek lub zsiadłe mleko.

Gulasz z brukwi



SKŁADNIKI

1 ŻÓŁTA BRUKIEW	MAJERANEK
1 SELER	KMINEK
2 PIETRUSZKI	GOŁONKA
2 MARCHEWKI	BOCZEK WĘDZONY
2 CEBULE	MASŁO LUB OLEJ DO SMAŻENIA
1 ZĄBEK CZOSNKU	MĄKA
SÓL	



Warzywa pokroić w kostkę. Podsmażyc na oleju lub maśle. Dodać przyprawy. Dodać gotowaną pokrojoną golonkę oraz wędzony boczek. Podprawić zasmażką.

Kapusta słodka na mleku



SKŁADNIKI

1500 g KAPUSTY **100 g** MASŁA
1 l MLEKA **1** ŁYŻKA MĄKI

Kapustę ugotować i odcedzić. Zalać mlekiem, posolić. Zrobić zasmażkę z masła i mąki. Dodać do kapusty. Całość poddusić.



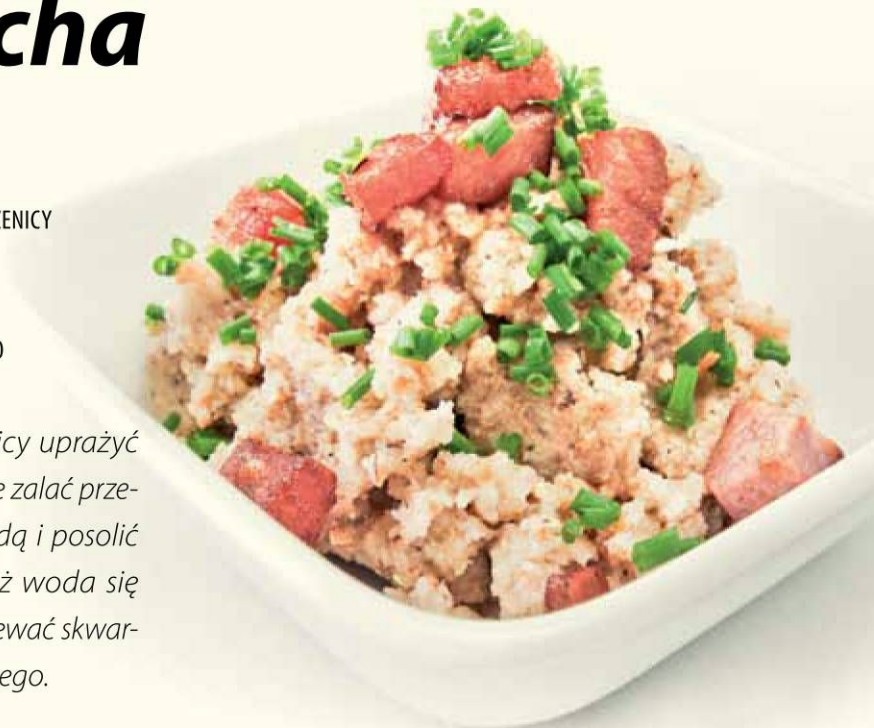
Prażucha



SKŁADNIKI

1 000 g MĄKI RAZOWEJ Z PSZENICY
1 l PRZEGOTOWANEJ WODY
2 PŁASKIE ŁYŻECZKI SOLI
 SKWARKI Z BOCZKU WĘDZONEGO

Mąkę razową z pszenicy uprażyć na złoty kolor, następnie zalać przegotowaną gorącą wodą i posolić do smaku. Mieszać aż woda się wchłonie. Prażuchę polewać skwarkami z boczku wędzonego.



Pikantna pieczeń ze świniobicia



SKŁADNIKI

1500 g UDZCA
WIEPRZOWEGO

200 g WOŁOWINY

300 g KARCZKU
WIEPRZOWEGO

100 g WĘDZONKI

100 g ORAWSKIEJ
SŁONINY

50 g SOLI

100 g MIELONEJ PAPRYKI

50 g CZOSNKU

20 g MIELONEGO PIEPRZU

100 g PRZYPRAWY
DO GRILLA

150 g CEBULI

150 g OLEJU

2 JAJKA

20 g KMINKU

150 g ŚWIEŻYCH
PIECZAREK

100 g MĄKI DROBNO
MIELONEJ

100 g MASŁA

Wołowinę, karczek, wędzonkę i słoninę zemieć. Dodać pieczarki, przeciśnięty przez praskę czosnek i jajka. Przyprawić. Tak przygotowanym nadzieniem faserujemy udziec wieprzowy. Mięso pieczemy przez ok. 1,5 godziny (do zmięknięcia) w temperaturze 160°C. Przed podaniem kroimy w plastry.

Jelita



SKŁADNIKI

JELITA GRUBE ZE ŚWINI – **3 metry**

500 ml RYŻU

SKWARKI

(DOBRE WYSMAŻONA SŁONINA)

2000 g ZIEMNIAKÓW

SÓL, PIEPRZ, MAJERANEK

Jelita grube ze świni wypłukać. Zamknąć jelita nitką. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce. Sparzyć mlekiem lub wodą. Ugotować ryż i połączyć go ze startymi ziemniakami. Wymieszać. Do smaku doprawić majerankiem, solą, pieprzem. Dodać skwarki ze słoniny. Za pomocą lejka wlać nadzienie (dawniej do tego służył róg krowy). Igłą zrobić dziurki, by jelita nie popękały podczas pieczenia. Ułożyć w brytfance. Piec w 180–200°C.



Placki z blachy

ze szpyrkami lub podgarlicą



SKŁADNIKI

1000 g ZIEMNIAKÓW

150 g MĄKI

1 CEBULA

200 g WYRZOSKÓW
(TŁUSTSZYCH OKRAWKÓW
MIĘSA WIEPRZOWEGO,
WYTAPIANYCH JAK
SKWARKI)

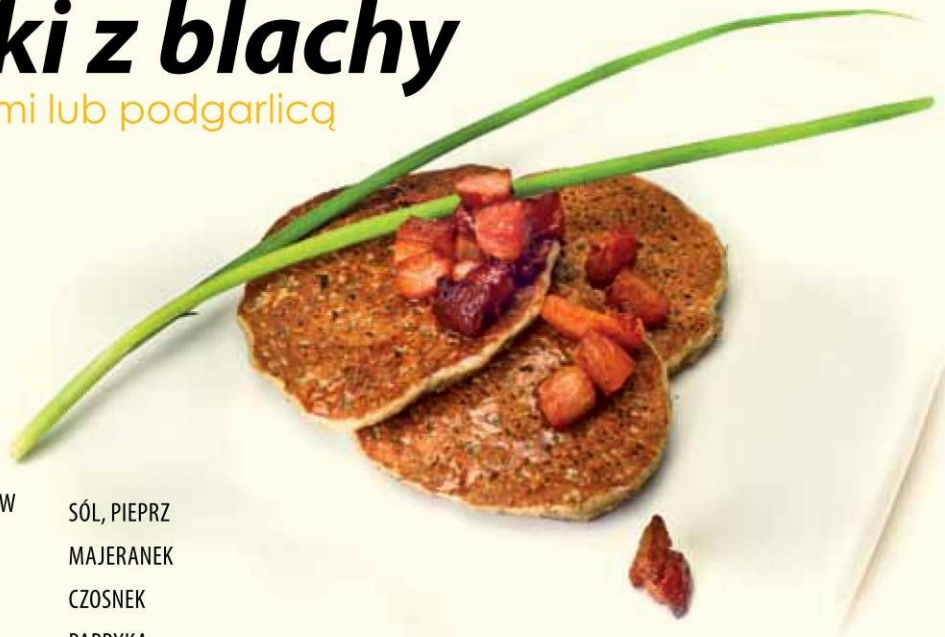
2 JAJKA

SÓL, PIEPRZ

MAJERANEK

CZOSNEK

PAPRYKA



Ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce. Następnie dodać jajka, mąkę i przyprawić do smaku. Piec na palniku na mocno rozgrzanej blasze. Wyrzoski pokroić, podsmażyć i dusić ok. 40 minut, dodając czosnek i paprykę do smaku. Chrupiące placki podawać z wyrzoscami.

Żeberko juhasa z kapustą i ziemniakami



SKŁADNIKI

2500 g ŻEBEREK WIEPRZOWYCH
LUB BARANICH WCZEŚNIEJ
ZAMARYNOWANYCH

2000 g ZIEMNIAKÓW

1000 g KAPUSTY KISZONEJ

100 g MASŁA

250 g SMALCU

100 ml MIODONKI

PRZYPRAWY

GRZYBY LEŚNE SUSZONE

CEBULA



Zamarynowane żeberka smażyć na małym ogniu około 50 minut, podlewając wodą. Pod koniec smażenia dolać miodonkę. Kapustę kiszoną gotować około 30 minut, dodając szczyptę przypraw oraz grzyby wcześniej namoczone w wodzie i podsmażone z cebulką. Całość dusić do odparowania wody, następnie dodać masło i dusić jeszcze przez 10 minut. Ugotowane ziemniaki pokroić na talarki i smażyć na smalcu.

Żeberka w jarzynach ze śmietaną



SKŁADNIKI

1000 g ŻEBEREK

250 g MARCHWI

200 g PIETRUSZKI

1 DUŻA CEBULA

200 g MASŁA

500 ml ŚMIETANY

OGÓRKI KISZONE
WEDŁUG UZNANIA

CZOSNEK

SÓL



Żeberka udusić na maśle z cebulką. Pod koniec duszenia dodać pokrojone jarzyny, doprawić do smaku i zalać śmietaną. Dusić chwilę razem i podawać gorące z ziemniakami.

Buchta z masłem



SKŁADNIKI

500 g MĄKI

40 g DROŻDŻY

80 g CUKRU

375 ml MLEKA

200 g MASŁA

5 ŻÓŁTEK

SKÓRKA Z CYTRYNY

RODZYNKI



Drożdże rozrobić z mlekiem i odrobiną cukru. Żółtka ubić z resztą cukru. Dodać do mąki żółtka, drożdże, mleko i roztopione masło. Wyrobić gładkie ciasto, przełożyć do formy i piec w rozgrzanym piekarniku 40–60 minut.

Ule z kremem



SKŁADNIKI

CIASTO:

400 g BISZKOPTÓW

160 g MASŁA

2 ŁYŻKI MLEKA

320 g CUKRU PUDRU

2 ŁYŻKI KAKAO

RUM LUB SPIRYTUS

KREM:

80 g MASŁA

100 g CUKRU PUDRU

2 ŻÓŁTKA

RUM LUB SPIRYTUS DO SMAKU

1 OPAKOWANIE WAFLI

Ze zmielonych biszkoptów, masła, cukru pudru, kakao i mleka zagnieść ciasto. Gdyby było za suche, dodać rum lub spirytus. Można również robić jasne ule – wtedy do ciasta nie dodajemy kakao.

Krem: masło, cukier puder i żółtka utrzeć na kogel-mogel. Dodać rum lub spirytus do smaku.

Ciastem wylepić specjalne foremki w kształcie ula, w środku zrobić dziurki i nappełnić je kremem, następnie zamknąć krążkiem wyciętym z wafla. Schłodzić.

Śląskie Smaki, czyli od festiwalu do turystycznego szlaku kulinarnego

Historia projektu Śląskie Smaki sięga 2006 r., kiedy to na zamku ogrodzienieckim odbył się pierwszy Festiwal. Startujące w nim drużyny amatorów i profesjonalistów przygotowały wspiane dania, a wielkie zainteresowanie wydarzeniem utwierdziło Śląską Organizację Turystyczną w przekonaniu, że warto tę imprezę organizować co roku. Postanowiono, że dla większego efektu promocyjnego Festiwal będzie rokrocznie odbywał się w innym miejscu województwa śląskiego (Podzamczu – 2006 r., Cieszynie – 2007 r., Raciborzu – 2008 r., Pszczynie – 2009 r., Złotym Potoku – 2010 r., Gliwicach – 2011 r., a w 2012 r. odbędzie się w Chorzowie). Kolejne edycje uświadamiały, jak wielką popularnością cieszy się w Polsce tematyka kulinarna. Wzrost zainteresowania lokalnymi smakami i podróżami kulinarnymi dodatkowo spotęgowały programy w mediach. Moda na kulinaria to prawdziwy społeczny fenomen. Potwierdzeniem słuszności naszych działań było również wyróżnienie Festiwalu prestiżową nagrodą turystyczną – Certyfikatem Polskiej Organizacji Turystycznej za Najlepszy Produkt Turystyczny w kategorii impreza (2007 r.).

Zauważywszy te wszystkie tendencje, Śląska Organizacja Turystyczna postanowiła rozwinąć projekt Śląskie Smaki. W 2010 r. zleciła opracowanie „Strategii rozwoju” oraz „Strategii komercjalizacji i wdrożenia produktu turystycznego Śląskie Smaki”. Dzięki tym dokumentom wytyczono drogę przejścia od jednodniowej imprezy do markowego, sieciowego produktu turystycznego. Oprócz planów rozwojowych na kolejne lata w dokumentach tych przedstawiono nową identyfikację wizualną zarówno Festiwalu Śląskie Smaki, jak i całej marki. Identyfikację wdrożono w 2011 r.

Kolejnym krokiem do stworzenia nowego produktu było opracowanie niniejszego „Zbioru...” Stanowi on bazę „Certyfikacji lokali gastronomicznych województwa śląskiego”. Certyfikacja ta ma sprawić, że podawane w lokalach dania regionalne będą najwyższej jakości, robione wg tradycyjnych, sprawdzonych przepisów i z najlepszych składników. Tylko takie dania z czystym sumieniem możemy polecić turystom odwiedzającym województwo śląskie. Restauracje, które pomyślnie przejdą procedurę certyfikacyjną, zostaną wpisane na Szlak Kulinaryny. Będą zobowiązane do serwowania tradycyjnych potraw i utrzymywania stałego, wysokiego poziomu usług. W zamian Śląska Organizacja Turystyczna zapewni im szeroko rozumianą promocję – „szlakowe” wydawnictwa, miejsce na stronie internetowej www.slaskiesmaki.pl, obecność informacji o Szlaku na stoisku województwa na targach turystycznych i w punktach Śląskiego Systemu Informacji Turystycznej. Co roku kulminacją działalności promocyjnej będzie konkurs kulinarny Festiwalu Śląskie Smaki, w którym będą brali udział członkowie Szlaku Kulinarne go i lokale pretendujące do otrzymania członkostwa. Przyznawana zwycięzcom nagroda Złotego Durszlaka i tytuł Eksperta Śląskich Smaków to prestiż, ale i realna promocja restauracji. Informacje o zwycięzcach pojawiają się nie tylko w mediach lokalnych i regionalnych, ale również w wydawnictwach branżowych, zarówno turystycznych, jak i kulinarnych.

W ciągu kilku lat Śląskie Smaki mają stać się rozpoznawalną marką turystyczną. Szlak kulinarny ma przynosić należącym doń restauracjom konkretne korzyści, zarówno te wizerunkowe, jak i ekonomiczne. Zapewniamy, że wysoka jakość świadczonych usług, która będzie warunkiem wpisania obiektu na Szlak Kulinaryny, przełoży się na konkretne korzyści dla ich właścicieli. Turyści naprawdę polecają sobie sprawdzone miejsca. W erze internetu taka dobra opinia to prawdziwy skarb. A przynależność do Śląskiego Szlaku Kulinarne go będzie gwarancją jakości.

Więcej informacji o Certyfikacji i Szlaku Kulinarynym Województwa Śląskiego na www.slaskiesmaki.pl. Zapraszamy również do bezpośredniego kontaktu ze Śląską Organizacją Turystyczną – poczta@slaskiesmaki.pl, tel. 32 207 207 3.

Kilka słów o autorach zbioru

Wiesław Ambros

– szef kuchni wielu renomowanych restauracji w kraju i za granicą. Prezes Polskiej Akademii Sztuki Kulinarnej, prezes do spraw produktu regionalnego Polski i Europy przy Europejskim Stowarzyszeniu Kucharzy Euro-Toques Polska, przewodniczący Śląskiej Kapituły Smaku działającej przy Śląskiej Organizacji Turystycznej, członek konwentu World Polonia Biznes Club. Laureat wielu konkursów kulinarnych, m. in. dwukrotny mistrz Polski kuchni regionalnej (prezentował kuchnię śląską). Współtwórca i wykładowca Europejskiej Akademii Sztuki Kulinarnej. W 2011 r. wyróżniony prestiżowym tytułem Eurokucharz. Na potrzeby „Zbioru...” opracował kuchnię myśliwską.

Paweł Antas

– kucharz, absolwent Zespołu Szkół Gastronomicznych im. Marii Skłodowskiej-Curie w Częstochowie, szef kuchni wielu restauracji w kraju i za granicą, m. in.: łódzkiej Anatewki, a obecnie – Restauracji EM w Koziegłowach. Laureat wielu konkursów, m. in. Festiwalu Pstrąga w Kłodzku. W 2010 r. znalazł się w finałowej dziesiątce Pucharu Polski – najbardziej prestiżowego konkursu w kraju. Organizator wielu konkursów i festiwali kulinarnych, m. in.: Alei Dobrego Smaku w Częstochowie. Założyciel i członek zarządu stowarzyszenia kulinarnego Euro-Toques Polska oraz wiceprezes Polskiej Akademii Sztuki Kulinarnej. Współautor przepisów kuchni częstochowskiej, przygotował również potrawy kuchni częstochowskiej i zagłębiowskiej na potrzeby sesji fotograficznej.

Alina Bańczyk

– restauratorka, posiadaczka dyplomu mistrza kucharskiego. Od 23 lat prowadzi Restaurację Targową w Cieszynie. Organizatorka wielu prestiżowych bankietów i wernisaży po obu stronach granicznej rzeki Olzy. W kręgu jej zainteresowań zawodowych znajduje się nie tylko tradycyjna kuchnia regionu, ale również szeroko pojęta kultura Śląska Cieszyńskiego, obejmująca m. in. tradycje kulinarne jej mieszkańców. Przygotowywała potrawy cieszyńskie i góralskie do sesji zdjęciowej.

Andżelika Bilska

– etnolog, ukończyła studia na Wydziale Etnologii i Nauk o Edukacji na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach Filia w Cieszynie, od 2001 r. pracuje w Dziale Etnografii Muzeum Częstochowskiego, współautorka scenariuszy wielu wystaw muzealnych oraz trzech edycji Konkursu Europejskiej Sztuki Ludowej, autorka artykułów do rocznika muzealnego. W kręgu jej zainteresowań naukowych znajduje się obrzędowość doroczna i rodzinna, sztuka dewocyjna, a szczególnie bliskie są jej tematy związane z tradycyjną kuchnią regionalną. Współautorka rozdziału o kuchni częstochowskiej.

Arkadiusz Gawron

– od 2005 r. zastępca szefa kuchni hotelu Qubus Prestige w Katowicach. Pracę rozpoczął w katowickim hotelu Orbis Warszawa (obecnie Novotel Centrum Katowice). Brał udział w wielu ogólnopolskich i regionalnych konkursach gastronomicznych, był m. in. uczestnikiem finału konkursu Bonduelle Warszawa w 1998 r. (dziesięciu kucharzy wyłonionych z eliminacji regionalnych), zdobywcą III miejsca w kategorii „desery” w Ogólnopolskim Konkursie Kulinarnym (Kraków 1997 r.), I miejsca w konkursie Tur-Gastro-Hotel Śląsk 2002, wicemistrzem Europy w konkursie Przyrządzanie Potraw z Karpia (Skoczów 2009 r.). Dwa razy zwyciężył w konkursie kulinarnym Festiwalu Śląskie Smaki (Pszczyna 2009 i Złoty Potok 2010). Do „Zbioru...” gotował dania kuchni śląskiej.

Anna Grabińska-Szcześniak

– etnolog, absolwentka Uniwersytetu Śląskiego. W latach 2003–2010 etnolog w Muzeum w Tarnowskich Górach, od 2011 r. kierownik Działu Etnografii Muzeum Górnos Śląskiego w Bytomiu. Zawodowo zajmuje się głównie obrzędowością doroczną i rodzinną, kładąc szczególny nacisk

na ewolucję upodobań kulinarnych współczesnych gospodyń domowych na Górnym Śląsku oraz genezę tych zjawisk. Autorka kilkudziesięciu artykułów naukowych i popularnonaukowych. Do „Zbioru...” opracowała rozdział o kuchni śląskiej.

HAVVE

– powstała w 2010 r. w Bytomiu agencja specjalizująca się w fotografii komercyjnej i reportażowej, copywritingu, wizualizacjach i animacjach 3d oraz organizacji imprez. Więcej informacji o firmie na www.havve.net. Fotografowie HAVVE wykonali zdjęcia potraw do „Zbioru...”.

Renata Karpińska

– naczelnik Wydziału Promocji i Informacji Urzędu Miejskiego w Cieszynie, współautorka książki „Tradycje kulinarne Cieszyna”, organizator Festiwalu Kulinarnego Cieszyńskie Smaki, jurorka Regionalnego Konkursu Wypieków na Zapusty i Wielkanoc „Dorty, kołocz, krepliki i insze placki”. Pomysłodawczyni i koordynatorka wielu działań i wydawnictw promocyjnych Cieszyna. Autorka tekstu o tradycjach kulinarnych Cieszyna.

Michał Keil

– Executive Chef kuchni Qubus Hotel Management. Swoją drogę zawodową rozpoczął w 1984 r. na stanowisku kucharza w katowickim hotelu Orbis Warszawa, w kolejnych latach awansował na szefa zmiany i zastępcę szefa kuchni, a w 2003 r. został szefem kuchni w Qubus Hotel Prestige w Katowicach. W 2005 r. rozpoczął pracę w Qubus Hotel Management. Uczestnik i juror w konkursach gastronomicznych, m. in. w konkursie szkół gastronomicznych Nordalia czy półfinałach Primerba Cup Poznań (2007 i 2008 r.). Laureat wielu konkursów, zdobył m. in. III miejsce za zakąski zimne w Ogólnopolskim Konkurs Gastronomicznym (Gdynia 1995 r.), II miejsce w kategorii desery w Ogólnopolskim Konkursie Potraw Regionalnych (Warszawa 1997 r.) czy II miejsce w Mistrzostwach Polski Dań z Grzybów i Dziczyzny (Szklarska Poręba 2004 r.). Do „Zbioru...” gotował potrawy kuchni śląskiej.

Małgorzata Kiereś

– góralka z Istebnej, etnograf, absolwentka Katedry Etnografii Słowian Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, od 1980 r. etnograf, a od 1997 r. kierownik Muzeum Beskidzkiego im. A. Podzorskiego w Wiśle, dokumentalistka kultury i historii górali śląskich, specjalizująca się

w dorocznej obrzędowości w społecznościach zróżnicowanych religijnie, autorka 5 książek, wielu artykułów popularno-naukowych i opracowań popularyzujących kulturę ludową, członek jury prestiżowych festiwali folklorystycznych, w tym Festiwalu Folkloru Górali Polskich w Żywcu, konferansjer. Za całokształt pracy zawodowej nagrodzona prestiżowymi wyróżnieniami, w tym nagrodą im. K. Miarki. Autorka rozdziału o tradycyjnej kuchni góralskiej.

Damian Krępeć

– od 2008 r. szef kuchni w Restauracji Frykówka w Pszczynie. Uczęszczał do Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu. Odbýwał staże i pracował we Francji. Brał udział w konkursach kulinarnych Sielawa Blues i Śląskie Smaki, na których w 2009 r. zajął III miejsce w kategorii Profesjonalistów. Do „Zbioru...” przygotował dania kuchni myśliwskiej.

Józef Łoskot

– emerytowany kuchmistrz, karierę rozpoczął jeszcze jako uczeń w Restauracji Myśliwskiej, a następnie w hotelu Polonia w Katowicach, w którym pracował 14 lat. Po zdaniu egzaminów mistrzowskich w Warszawie został szefem kuchni w katowickim hotelu Monopol, przez 10 lat szefował również w pszczyńskiej restauracji U Michalika. Przez lata był instruktorem praktycznej nauki zawodu, szkolił zarówno uczniów szkół gastronomicznych, jak i zawodowych kucharzy. Zdobywca prestiżowego Złotego Medalu na Międzynarodowej Wystawie Gastronomicznej w Pradze (1974 r.). Za osiągnięcia zawodowe odznaczony Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi. Na potrzeby „Zbioru...” przygotował przepisy kuchni śląskiej.

Henryka Pilarczyk

– kucharz od 1967 r., absolwentka Zasadniczej Szkoły Gastronomicznej w Kluczborku. 24 lata pracowała w Restauracji Podzamcze w Ogródzieńcu. Od 1981 r. przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Ryczowie-Kolonii. Współorganizatorka wielu działań społeczno-kulturalnych, promujących kulturę ludową i tradycyjną kuchnię. Uczestniczy w prowadzonych przez Zespół Folklorystyczny Wrzos badaniach terenowych związanych z ludowym folklorem. Laureatka regionalnych konkursów kulinarnych, zdobywczyni m. in. nagrody Brązowego Durszlaka na Festiwalu Śląskie Smaki. Współautorka przepisów kuchni zagłębiowskiej.

Joanna Półka

– etnolog, ukończyła studia na Wydziale Etnologii i Nauk o Edukacji na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach Filia w Cieszynie, od 2008 roku pracuje w Muzeum Częstochowskim jako asystent w dziale etnografii oraz instruktor w Multicentrum Zodiak. W pracy zajmuje się m. in. badaniem kultury ludowej regionu częstochowskiego, ze szczególnym zainteresowaniem zgłębiając tematykę sztuki ludowej oraz tradycyjnej kuchni okolic Częstochowy. Współautorka rozdziału o kuchni częstochowskiej.

Dobrawa Skonieczna-Gawlik

– etnolog, absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, etnograf Muzeum Zagłębia w Będzinie, od dziesięciu lat zajmuje się kulturą i tradycją Zagłębia Dąbrowskiego, prowadzi badania dotyczące obrzędowości dorocznej i rodzinnej, budownictwa, stroju ludowego, a także pożywienia i tradycji kulinarnych mieszkańców pogranicza małopolsko-śląskiego. Członek Śląskiej Kapituły Smaku, juror konkursów kulinarnych, pomysłodawczyni będińskiego Jarmarku Rzemiosła i Rękodzieła. W roku 2009 otrzymała stypendium Marszałka Województwa Śląskiego w dziedzinie kultury. Autorka rozdziału o kuchni zagłębiowskiej.

Jolanta Sprężak-Wawrzyk

– od 1991 r. pracuje w organizacjach pozarządowych, a od 2000 r. zajmuje się badaniem kultury ludowej z terenów ziemi ryczowskiej w gminie Ogrodzieniec. Od 2004 r. opiekun artystyczny Zespołu Folklorystycznego Wrzos z Ryczowa-Kolonii. Prowadzi badania terenowe dotyczące obrzędowości dorocznej, rodzinnej, stroju ludowego, rzemiosła, muzyki, tańca oraz pożywienia i tradycji kulinarnych. Autorka scenariuszy do obrzędów i widowisk ludowych, opracowań i artykułów z zakresu kultury tradycyjnej, m. in. „Zabawy pod Czubatką”, w której zaprezentowano tradycyjną kuchnię regionalną. Współautorka przepisów kuchni zagłębiowskiej.

Starostwa powiatowe w Bielsku-Białej i Żywcu, Urząd Miejski w Cieszynie, Urząd Gminy w Ornontowicach

– w „Zbiorze...” wykorzystano przepisy na potrawy kuchni góralskiej oraz mieszczańskiej zawarte w wydawnictwach promocyjnych: „Kulinarne dziedzictwo regionu pogranicza polsko-słowackiego”, „Przepisy polsko-czeskiej kuchni regionalnej”, „Przepisy polsko-słowackiej kuchni regionalnej”, „Przepisy na potrawy regionalne”, „Tradycje kulinarne Cieszyna” oraz „Eksperci Śląskich Smaków polecają”.

Hanna Szymanderska

– znawczyni kuchni polskiej, autorka kilkudziesięciu poradników i książek kucharskich, takich jak: „Dania z anegdotą”, „Encyklopedia polskiej sztuki kulinarnej”, „Kuchnia Polska. Potrawy regionalne”. Jej publikacje zdobywają najwyższe wyróżnienia w kategorii poradników kulinarnych (m. in. Oskar Kulinary w 2007 r., czy Grand Prix Ministra Rolnictwa). O tradycjach kulinarnych opowiada m.in. w programach „Pytanie na śniadanie” i „Kawa czy herbata”. Współpracuje z TVP Kultura oraz II Programem Polskiego Radia. Członek Narodowej Kapituły Smaku, jurorka wielu festiwali kulinarnych, w tym Festiwalu Śląskie Smaki. Jej publikacje zdobywają wiele prestiżowych nagród, sama autorka została w 2011 r. uhonorowana tytułem Ambasadora Kuchni Polskiej. Redaktor naczelna niniejszego „Zbioru...”.

Artur Zaskórski

– od 2009 r. szef kuchni restauracji Stara Piekarnia w Pszczynie. Swoją przygodę z kuchnią rozpoczął w Technikum Gastronomicznym w Jastrzębiu Zdroju. W 2011 r. zdobył II miejsce na Festiwalu Śląskie Smaki, gdzie specjalnością było danie z gęsiny. Na potrzeby „Zbioru...” gotował dania kuchni myśliwskiej.

Sesje zdjęciowe do „Zbioru...” zorganizowano w poniższych lokalach:

Restauracja Stara Piekarnia

Rynek 20
43-200 Pszczyna
tel. 32 449 17 20 w. 18
www.starapiekarnia.eu
restauracja@starapiekarnia.eu

Lokal Gastronomiczny Lari

A. Toborek, B. Jabłońska
ul. Laryska 105
41-404 Mysłowice-Larysz
tel. 503 10 77 33 lub 32 225 26 92
Lokal otwarty na przyjęcia okolicznościowe.

Restauracja Targowa

ul. Śrutarska 24
43-400 Cieszyn
tel.: 33 852 18 54
e-mail: biuro@targowa.com
www.targowa.com

Restauracja EM

ul. Żarecka 72
Koziegłowy
tel. 34 31 41 461
email marel@marel.net.pl
www.restauracja-em.pl

www.slaskiesmaki.pl



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA

