



JOANNA
BRODZIK

UMAMI
OPowieści
I PRZEPISY

Joanna Brodzik

Aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna z ponaddwudziestoletnim stażem. Kocha podróże i odkrywanie nowych smaków. Degustatorka życia i dobrej literatury, twórczyni programu kulinarnego *Brodzik od kuchni*. Autorka felietonów, prezeska Fundacji „Opiekun Serca”.

Umami

Umami

Opowieści i przepisy

JOANNA BRODZIK

** Ostrzeżenie: zaleca się spożyć posiłek przed lekturą tej książki*

znak
koncept

Kraków 2021



*Wszystkim, z którymi miałam szczęście
siedzieć przy jednym stole*

Qui scribit, bis legit.

Kto pisze, jakby podwójnie czytał.

Nosiłam tę książkę w sercu, głowie i „na końcu języka” od dobrych kilku lat. Kolekcjonuję materiały dotyczące historii kulinariów, od kiedy pamiętam. Tropię je, szukam źródeł, zbieram książki. Fascynuje mnie zawiła droga powstawania i odkrywania potraw oraz przypraw. Historia kuchni to historia naszego człowieczeństwa. Świadczenie pomysłowości i kreatywności kształtujących się w obliczu zmieniających się warunków i możliwości. Moja ukochana Babcia Jadzia, od której ja i moja „Moma” nauczyłyśmy się gotować, mawiała, że to od nas zależy, czy gdy w lodówce zostaną nam tylko dwa jajka, zjemy je, złorzeczając na los, czy pięknie nakryjemy do stołu, zapalimy świecę i przyrządzimy najpuszystszy omlet świata, a potem podzielimy się nim z kimś ważnym i bliskim w uroczystej atmosferze (jaja muszą być świeże, ale nawet jeśli nie są, pomoże łyżka lodowatej, mocno gazowanej wody).

Mysłałam, że książka, którą trzymasz w ręku, jeszcze długo pozostanie w sferze „marzeń niezrealizowanych”. Wciąż odsuwana na liście zajęć wobec tych konieczniejszych i „ważniejszych”. Luksusowa fanaberia, wyśniona opowieść kulinarna wyrosła z mojego hobby. „Przyjdzie na ciebie czas, kochana” – rozmyślałam czule, widząc samą siebie malowniczo wspartą na łokciu przy kuchennym stole i niespiesznie zapisującą kolejne rozdziały. Ten czas właśnie nadszedł. Nie tak go sobie wyobrażałam.

Pracę nad *Umami* zaczynam po miesiącu izolacji, do której zostaliśmy wszyscy zmuszeni z powodu szalejącej na całym świecie epidemii koronawirusa. Po pierwszym z wielu czekających nas trudnych miesięcy odosobnienia. Codziennie gotuję dla mojej rodziny, korzystając ze skromnych zapasów. Staram się nie marnować ani okruszka.

Uczę Synów, jak opieką kości i gotować na nich zupę z suszonego chleba, uprzednio utłuczonego w móżdżerzu. Oraz jak obierki ziemniaków zamienić w pachnące czosnkiem i rozmarynem chipsy. Dużo rozmawiamy o pochodzeniu i znaczeniu potraw. O szacunku do pożywienia. Postanowiłam napisać tę książkę właśnie teraz – na przekór izolacji, lękowi, zmęczeniu, dezorientacji i obawie przed przyszłością. Mam nadzieję, że stanie się ona i dla mnie, i dla Ciebie wytnieniem, odpoczynkiem i źródłem użytecznej wiedzy. Fascynujące historie potraw i przypraw to strawa dla ducha. I najlepsze, co mogę teraz dla nas zrobić.

Warszawa, Rynek Nowego Miasta, 6 kwietnia 2020 – 31 marca 2021



Dlaczego Umami?

Jestem zakładniczką swoich zmysłów. Wszystkich! Wiem, że brzmię w tym momencie bardziej jak narratorka ekscytującej powieści erotycznej niż autorka książki o smacznościach świata, ale nic na to nie mogę poradzić. Zmysły można kształcić. Dlatego tak ważne jest dla mnie jak najpełniejsze doświadczanie życia. Smakowanie i poznawanie jego przejawów. Ktoś mógłby mi zarzucić, że jestem sybarytką, rozmiłowaną w przyjemnościach życia. Ale nie! Jestem ciężko pracującą nad rozwijaniem swoich zmysłowych umiejętności istotą ludzką. Uwielbiam patrzeć na malutkie dzieci i przepływające chmury, aż poczuję napływające do oczu łzy zachwytu. Dla widoku ognia, morza i zieleni nie skąpię oszczędności. Czasem wszystkich... Dla bezwstydnego wachania włóczę się po bazarach, targowiskach i podejrzanych spelunkach z jedzeniem dla wtajemniczonych, takim jak kultowy kurczak z różną z budki przy warszawskim skrzyżowaniu Dolnej i Belwederskiej albo pieczona kielbasa z najlepszą musztardą z „autobusu” pod Pałacem Kultury, albo najpyszniejsze oliwki manzanilla w knajpeczce przy plaży Litoral w Barcelonie. Zanurzam nos w nowych książkach, wdycham głęboko zapach domu po powrocie z podróży i wtulam się w kwitnące drzewa owocowe. Dla przyjemności dotyku rujnuję domowy budżet na zakup jedwabnych koszul i piżam, a przytulenie i pocałunek oraz tarmoszenie psiego ucha uważam za niezbędne elementy każdego dnia i gwarancję zdrowia psychicznego (potwierdzoną badaniami naukowymi). Dla cudownego ryku oceanu, muzyki fortepianowej na żywo i śmiechu przyjaciół (zwłaszcza Rogala i Kamy) jestem w stanie znieść każdą niewygodę. Z szacunku dla intuicji robię rzeczy, którym przeczy rozsądek. Czasem potem żałuję. Ale rzadko.

Najpełniej jednak odczuwam smak. Moja pamięć smakowa sięga trzeciego roku życia. Pierwsze wspomnienie: bułka ze świeżym masłem i szynką oraz kubek aromatycznego kakao. Cudownie chrupiące pieczywo na zakwasie, rozplływające się na języku masło, słono-czosnkowa szynka, a potem łyk gorącego czekoladowego napoju z ciężkiego i ogromnego (zdaje się, że to ja byłam mała, a on normalny) kubka. Pamiętam dokładnie chwilę eksplozji przyjemności w mojej główce – w tym momencie

przestałam majtać dyndającymi nad podłogą paputkami. Były w beżowo-brązową kratkę. Dzięki tym kapciom i pamięci Babci ustaliliśmy, że odkryłam w sobie smakoszkę zimą '76.

Trzydzieści lat później w jednej z książek kulinarnych trafiłam na opis umami. Ów najbardziej nieuchwytny, najbardziej pożądany, masowo podrabiany, zawsze obecny w naszym pożywieniu piąty element został oficjalnie dodany do listy smaków – po słodkim, słonym, kwaśnym i gorzkim – dopiero w 2000 roku. Na własny użytek przetłumaczyłam to japońskie określenie jako „smaczliwy”, bo tym słowem w mojej rodzinie opisuje się tę trudną do zdefiniowania wyjątkowość domowego jedzenia. Od razu pojawiło się też skojarzenie z naszym „jak u mamy”. Kto choć raz nie zatrzymał się w drodze zwabiony takim napisem na szyldzie? Kto nie tęskni czasem do smaku zapamiętanego z dzieciństwa? Jak u mamy, czyli najpyszniej na świecie.

Mami nas umami

Choć wyodrębnienie i nazwanie piątego smaku zawdzięczamy naukowcom, umami znamy wszyscy bez wyjątku od urodzenia. Jest on bowiem obecny w matczynym mleku. Kikunae Ikeda, japoński chemik i profesor na Cesarskim Uniwersytecie Tokijskim (zwanym dziś Uniwersytetem Tokijskim), w 1908 roku wyizolował z glonów kwas glutaminowy i w ten sposób nie tylko odkrył tajemnice ich wyjątkowego smaku, ale też przyczynił się do rewolucji w przemyśle spożywczym. Jak można opisać umami? Określeń znaleziono wiele: mięsny, bulionowy, intensywny, zbalansowany, wyśmienity. Po prostu smaczny. Dla mnie umami to bardzo intymne doznanie. Skupienie nad wykańczaną potrawą i „słuchanie” całą sobą, czego jeszcze potrzeba do smaku. Może ząbka świeżo zmiążdżonego czosnku? Kilku kropel cytryny? Odrobiny pieprzu? Cynamonu? Tańczę swoisty taniec nad rondlem, skoncentrowana na smakowaniu i oczekiwaniu, aż z kolejną łyżką pojawi się sygnał. Jest. Działa. Umami. W kolekcji wybitnych komplementów, jakie usłyszałam – obok: „Masz najcudowniej krzywe usta, jakie całowałam, a twoja dolna warga doprowadza mnie do szaleństwa” (autor intymnie mi znany) i „Mamusi, kocham, jak robisz ze swoich włosków dywanik na moją buzię” – w czołówce niezmiennie plasuje się wyznanie mojej przyjaciółki Agaty Ziemnickiej, dietetyczki i psycholożki, która o dobrym odżywianiu wie wszystko: „Nie znam nikogo, kto gotowałby seksowniej”.

Moment, kiedy zgniatam językiem napęczniałe od esencjonalnego bulionu ziarenka ryżu i na finiszu czuję nutę szafranu. Powieki same się przymykają, z piersi wyrывa się mimowolne westchnienie, ślinianki kurczą się rozkosznie, a z mózgu do całego ciała płynie przeszywająca, cudowna informacja o przyjemności. Umami! Tak, zdaję sobie sprawę z podobieństwa tego opisu do... Zgorszyłam Cię? To znaczy, że potrzebujesz więcej danych o umami.

Kwas glutaminowy jest aminokwasem, czyli podstawową cegiełką, z której zbudowane są białka. Jego naturalnymi źródłami są produkty bogate w ten składnik, przede wszystkim mięso i sery, ale

również glony, czosnek i orzechy. W naszym organizmie pełni funkcję jednego z najważniejszych neuroprzekaźników, co czyni go niezbędnym w procesie uczenia się i zapamiętywania, a jego niedobór lub nadmiar prowadzi do wielu chorób, takich jak depresja, schizofrenia i choroba Alzheimera.

Odkrywając dla ludzkości naukowe podstawy naturalnej smaczności potraw, profesor Ikeda przyczynił się do produkcji na światową skalę sztucznego odpowiednika kwasu glutaminowego – glutaminianu sodu. Gdzie występuje jako niekwestionowany składnik numer jeden? W tak zwanych chińskich zupkach! Tyle że tam prócz sztucznego umami nie ma właściwie nic więcej. Podstępnie podszywający się pod prawdziwą przyjemność jedzenia wzmacniacz smaku atakuje też w zupach instant, sosach i mieszkankach przypraw. Możesz go tropić i dekonspirować, szukając na opakowaniach oznaczenia E621.

Czy glutaminian sodu jest szkodliwy dla zdrowia?

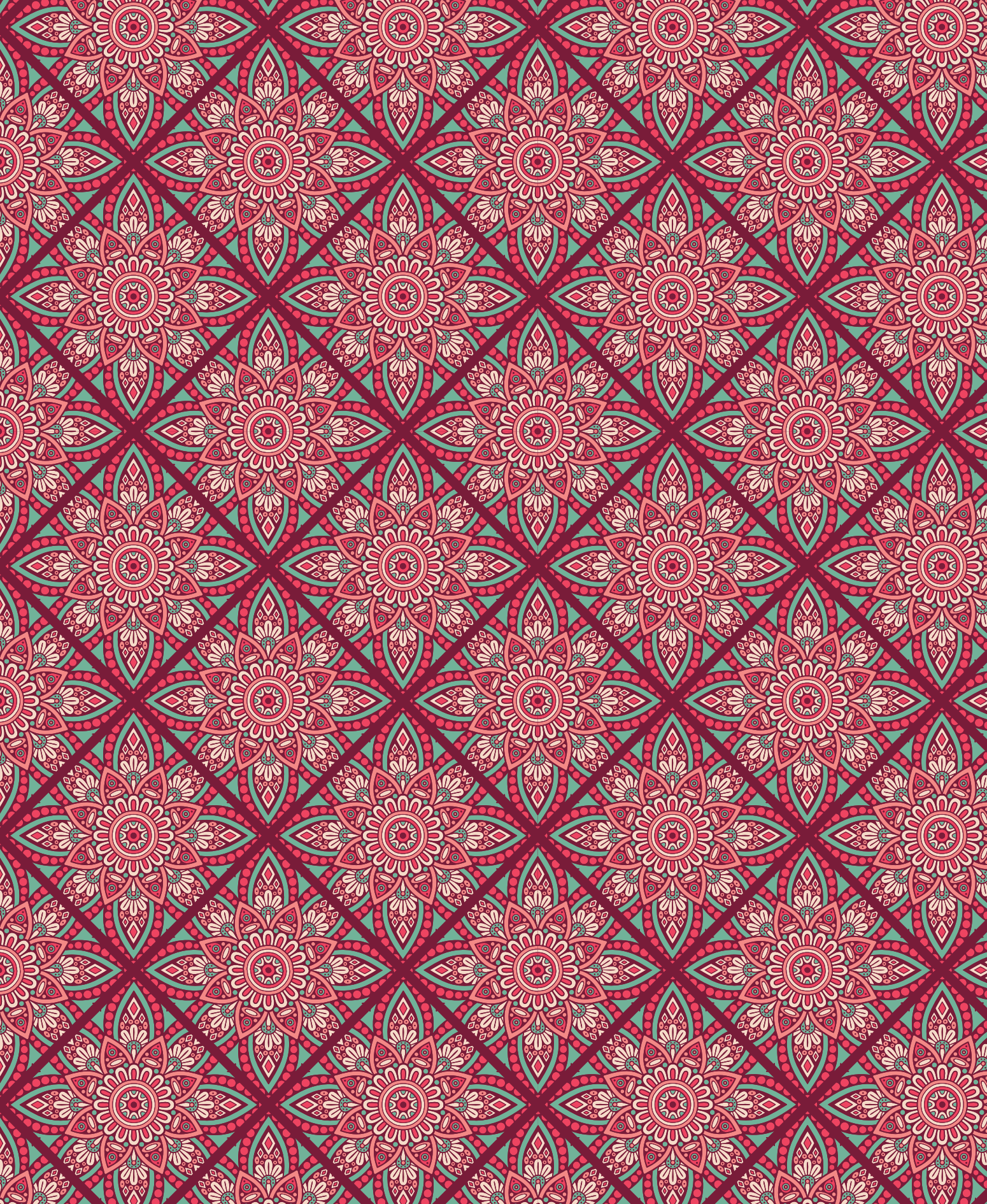
Wpływ glutaminianu sodu na nasze organizmy nie został jeszcze rzetelnie zbadany, niemniej odkryto, że w połączeniu z niektórymi barwnikami (żółtym i pomarańczowym) może niezdrowo pobudzać młode organizmy. Ta informacja zrobiła na mnie szokujące wrażenie. Ile to razy w czasach studenckich, po zakrapianej imprezie w akademiku czy podczas sesji egzaminacyjnej, całymi stadami spotykaliśmy się w kuchni, żeby zalać kolejną chińską zupkę, w absolutnej nieświadomości, że najnormalniej w świecie, a do tego „na legalu”, ćpamy niezły dopalacz! Jeśli jesteś entuzjastą zupek w proszku, chipsów oraz fast foodów i obserwujesz u siebie objawy ciągłego pobudzenia, bóle głowy i wahania nastroju, wiedz, że z dużym prawdopodobieństwem jesteś naszprycowany a glutaminianem sodu. Moim zdaniem różnica między dostarczaniem organizmowi naturalnej glutaminy a jej sztucznego odpowiednika jest taka jak między wyrzutem endorfin po treningu lub akcie altruizmu a narkotykowym hajem. Udowodniono, że podczas uprawiania sportu i pracy na rzecz innych w mózgu uwalniają się substancje łudzaco podobne do substancji odurzających, a do tego mające moc regenerowania i naprawy komórek, również tych o potencjale rakowym! Stosując używkę, oszukujesz swój mózg, nie dając sobie i swojemu organizmowi nic oprócz kłamstwa i iluzji. Nic dziwnego, że kiedy działanie sztucznego stymulanta minie, organizm reaguje obniżonym nastrojem, prawda? Ta teoria może się wydawać bardzo radykalna. OK. Jest moja.

Naturalny, pełny i co najważniejsze ZDROWY kwas glutaminowy występuje na przykład w parmezanie (1200 mg/100 g). Tak! Teraz stało się jasne, dlaczego muszę wyrwać dzieciom tarkę z łąпки zawieszanej nad parującym talerzem spaghetti! Jest też w wieprzowinie (337 mg/100 g),

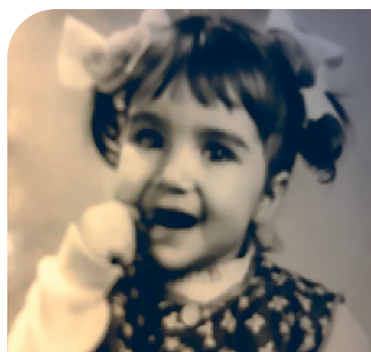
najwięcej w tłustych kawałkach, co doskonale wyczuwała moja świętej pamięci Babunia, kiedy w tajemnicy przed moją Mamą (pilnowała jej diety z powodu nadciśnienia i miażdżycy) przygotowywała sobie bułkę z masłem i... boczkiem. Zdrowy kwas glu-



taminowy występuje także w pomidorach – choć nie mają zbyt wiele białka, są umami jak cholera (246 mg/100 g)! „Addio, pomidory” – śpiewał niegdyś w Kabarecie Starszych Panów genialny Wiesław Michnikowski. I możemy tę tęsknotę wytłumaczyć naukowo! Naturalny kwas glutaminowy jest obecny również w tuńczyku (188 mg/100 g) – między innymi dlatego puszcza ta ryba od lat znajduje się u mnie na liście produktów, które zawsze warto mieć w domu – oraz w grzybach (150 mg/100 g), dzięki czemu garść sproszkowanych borowików w mig podniesie smaczność nawet najbardziej bladego, niewyraźnego sosu. Znajdziesz go też w dużych ilościach w owocach morza, o czym wiedzą Tajowie gustujący w przyprawie sporządzanej z wysuszonych skorupki krewetek! Jest również obecny w soi, stąd potężna siła sosów z jej sfermentowanych ziaren, i w soczewicy. Do dziś pamiętam, kiedy jako dziecko pierwszy raz spróbowałam z rezerwą zielonej, ugotowanej na sypko soczewicy i zachwylił mnie jej pełny, rozplywający się pod naporem języka smak. Kwas glutaminowy występuje też w ziarnie kakaowca. Moi Synowie czekoladę o zawartości 80 procent kakao nazywają „kostkami szczęścia”, a – co może ucieszy dbających o linię – mnóstwo glutaminianu sodu kryje się w zielonej herbacie (668 mg/100 g!). To co, robimy przerwę na sztacha kubkiem senchy? ☺



Moje pierwsze własnoręcznie uzyskane umami



Zdrowy kwas glutaminowy znajduje się również w czosnku (365 mg/100 g) i w papryce (153 mg/100 g), z którymi wiąże się historia początku mojej przygody z gotowaniem. Wychowywała mnie wielokrotnie wspomniana już Babcia Jadzia. Mama pracowała, a ja w naturalny dla brzdąca sposób, płacząc się pod nogami Babci, czasem okazywałam się przy codziennych obowiązkach jedyną deską (*sic!*) ratunku. Tak też było pewnego popołudnia. Miałam pięć lat i nie poszłam do przedszkola, bo Babcię „wzięły korzonki”, co oznaczało, że pohukując i jęcząc, leżała na dwumetrowej ponemieckiej desce do prasowania umieszczonej na tapczanie

i nie mogła się ruszyć. Dosłownie. Zarządziła jednak przygotowanie obiadu. Kurczak pieczony. Trochę byłam przestraszona, kiedy wyciągałam go wedle instrukcji z lodówki i myłam pod zimną wodą. Pomyślałam jednak, że tyle razy kąpałam przecież lalki, to i z kurakiem sobie poradzę. Przynajmniej nie trzeba mu będzie myć włosów. Na szczęście miał już sprytnie schowaną przez Babcię do środka bezgłową szyję i usunięty kuper, bo te rzeźnicze zabiegi mogłyby mnie, pięciolatkę, jednak odrobinę przerosnąć. Po kąpieli drób został w czystej misce przeniesiony w okolice madejowego łóża Babci Jadzi. Zgodnie z instrukcją przytargałam też z kuchni dwa taborety, jeden na kurczaka, drugi na przyprawę: olej, sól, pieprz, czosnek i słodką paprykę, oraz prodiż. Byłam zziębnięta przygotowywaniem tego wszystkiego, ale bardzo podekscytowana. Ja gotuję! Sama! I będę mogła użyć małego nożyka z zieloną rączką, żeby obrać czosnek! I tak, postaram się nie odciąć sobie palca! Posoliłam kurczaka i popieprzyłam elegancko w środku i na zewnątrz, starając się nie zaglądać zbyt wnikliwie w czeluści jego wnętrza. Natarłam go pracowicie olejem zmieszonym z posiekany (najdrobniej jak umiałam) czosnkiem i papryką i włożyłam do prodiża. Później wielokrotnie wpatrywałam się z napięciem w drzwiczki różnych piekarników na świecie... i zawsze wtedy przypominał mi się czas zagłędania w tę okrągłą, zaparowaną szybkę. Oto moment, w którym pokochałam gotowanie. Przyrządzałam i jadłam pieczonego kurczaka wcześniej i potem. Wielokrotnie modyfikowałam ten prosty przepis, dodając sam czosnek, zamieniając olej na masło, słodką paprykę zastępując chili i curry. Nigdy jednak nie udało mi się odtworzyć smaku mojego pierwszego własnoręcznie przygotowanego posiłku i tej euforycznej przyjemności, kiedy wbijałam zęby w chrupiącą, przyrumienioną skórę, a po palcach pachnących czosnkiem spływał mi aromatyczny sok.

Schab z jałowcem (przez lata obcinany)

czyli dlaczego warto znać historie potraw

Parę lat temu, gdy moja ukochana Babcia już nie żyła, a ja wyjątkowo nie wybierałam się na Boże Narodzenie w rodzinne strony, chciałam odtworzyć nasz domowy przepis na świąteczny pieczony schab z jałowcem. Telefonuję więc do Mamy: „Kupujesz cały schab, ścinasz go z jednej strony...” – dyktuje mi przez telefon. Zapisałam i pytam: „Ale dlaczego ten schab obcinasz?”. Mama mówi: „No obcinam, zawsze obcinam, Babcia obcinała”. Ale mnie to wcale nie zadowala! „No dobra, ale dlaczego? Jak ten schab obcinasz, to przy obsmażaniu sok z niego wypływa i jest bardziej suchy, niż gdyby go usmażyć w całości”. Niby przyznała mi rację, ale ucięła: „Słuchaj, Babcia obcinała, ja obcinałam, ty sobie rób, jak chcesz... ale też powinnaś obciąć”. Poprosiłam więc, żeby zadzwoniła do wujka, najmłodszego brata Babci. Wujek stwierdził, że on się do kuchni nie miesza, on tylko degustuje. Odesłał nas do cici z Zamościa: „Ciociu, dlaczego Babcia ten schab obcinała?”. A ciotka, która cudownie po kresowemu zaciąga, mówi: „Aj, dziecko, bo ona, jak wrócili z Sybiru, to miała jedną jedyną znalezioną po Niemcach żeliwną brytfankę. Za małą na cały schab”. Okazało się, że Mama przez wiele lat obcinała schaby tylko dlatego, że Babcia obcinała, bo jej się nie mieściły do garnka! Oto siła rodzinnej tradycji. Wytropienie tej historii było dla mnie iskrą uruchamiającą pomysł na książkę, którą właśnie czytasz.

W każdym domu, regionie, kraju ludzie przygotowują potrawy, nie wiedząc nic lub wiedząc bardzo niewiele o ich pochodzeniu. Czy taka świadomość jest nam do czegoś potrzebna? Jedzenie to przecież tylko jedzenie. Nic bardziej mylnego. W historiach potraw skrywa się ogromna wiedza na temat historii i rozwoju cywilizacji. Piszę tę książkę, żeby Cię zaprosić do wspólnej kulinarnej podróży, żebyś zechciał_a odkryć historię swoją i swoich bliskich, która skrywa się w gotowanych przez Ciebie potrawach. Dzielę się z Tobą opowieścią, jaką napisało moje życie, bo może okaże się ona inspirująca w Twoich poszukiwaniach.

Po II wojnie światowej po powrocie z Syberii rodziny repatriantów, w tym moja rodzina, w ogromnej większości pozbawione przez wojnę całego dobytku, korzystały ze sprzętów gospodarstwa domowego porzuconych przez rdzennych mieszkańców Ziemi Zachodnich uciekających w głąb Niemiec przed nadciągającym frontem. Za historią za małej brytfanki skrywają się cała tragedia, bezsens i okrucieństwo wojny. Najpierw mama mojej Babci w Hajnówce zostawiła swoje garnki i została zesłana na Syberię, a sześć lat później jakaś kobieta porzuciła, uciekając, swoją kuchnię w miasteczku Sommerfeld, które stało się moim rodzinnym Lubkiem. Od kiedy poznałam tę historię, z ogromną czułością i uważnością wkładam schab do mojej brytfanki. I wiesz co? Odcinam go z jednej strony. Tej mniej ślicznej, przerośniętej, z której kotlety, rozbite cieniutko jak pergamin, smakują najlepiej.

Schab z jałowcem (tradycyjnie obcinany) *by Moma*

AKCESORIA

głęboka brytfanka
do pieczenia
duża patelnia
woreczek strunowy
folia aluminiowa

SKŁADNIKI

2 schaby (ok. 1,3 kg)
opakowanie suszonych
jagód jałowca
3 duże główki czosnku
 $\frac{3}{4}$ opakowania przyprawy
do gulaszu KAMIS
3 łyżki ziół prowansalskich
KAMIS
2 łyżki estragonu KAMIS
1 łyżka cząbbru KAMIS
2 łyżki tymianku KAMIS
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki świeżo zmielo-
nego pieprzu czarnego
KAMIS
3 łyżki sosu sojowo-
-grzybowego TaoTao
2 łyżki sosu sojowego Maggi
1 szklanka oleju
Kujawskiego

Dokładnie wymieszaj $\frac{3}{4}$ szklanki oleju z przyprawą do gulaszu, ziołami roztartymi w palcach (dla pobudzenia aromatu), sosami i przeciśniętymi przez praskę 7 dużymi ząbkami czosnku.

Pozostały czosnek obierz i pokrój w skośne plasterki o jednym boku grubszym (2–3 mm). Mięso ponakłuwaj co 2–3 cm ostrym nożem na głębokość około 1,5 cm, a następnie nadziej naprzemiennie czosnkiem i jagodami jałowca.

Tak przygotowany schab natrzyj marynatą ziołowo-olejową, przełóż do worka strunowego, dokładnie zamknij i włóż na noc do lodówki.

Nazajutrz obsmaż zamarynowane mięso ze wszystkich stron na dużej patelni. Pozostałą marynatę wraz z $\frac{1}{4}$ szklanki oleju przelej do brytfanny i przełóż do niej mięso. Naczynie wstaw do nie nagrzanego piekarnika i nastaw go na 200°C.

Po 35 minutach obróć schab na drugą stronę, podlej wrzącą wodą do wysokości $\frac{3}{5}$ mięsa i szczelnie przykryj naczynie folią aluminiową. Co 25 minut obracaj mięso i piecz pod przykryciem. Schab będzie gotowy po 2,5–3 godzinach.







Chleb

Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj... Wędrować za chlebem, pracować na chleb. To jedna z najstarszych potraw naszej cywilizacji. Za tysiącami rodzajów pieczywa stoi ten pierwszy w historii chleb – upieczony prawdopodobnie na kamieniu ustawionym przy ognisku, ze zmiażdżonych pomiędzy dwoma innymi kamieniami nasion dzikich zbóż i traw oraz wody. Prawdopodobnie był twardy, płaski i osmalony popiołem. Myślę sobie jednak, że moment, w którym ktoś wbił zęby w pierwszą ciepłą „pajdę”, był przełomowy dla naszej historii.

Ludzie wypiekają chleb od 12 tysięcy lat! Wiek najstarszego bochenka, odnaniezonego przez archeologów na Krecie, szacuje się na 6100 lat. Około 2600 roku p.n.e. Egipcjanie wpadli na pomysł, jak twardym i płaskim plackom dodać pulchności. Legenda głosi, że pewna niewolnica zapomniała o papce zbożowej pozostawionej na słońcu. Kiedy ze zgrozą odkryła, że ciasto się „zepsuło” (zaczęło fermentować), wystraszyła się, że pan ukarze ją chłostą za zmarnowanie mąki. Upiekła więc placki mimo swoich obaw. Wyszły smaczniejsze i pulchniejsze niż kiedykolwiek wcześniej! Zaczęła zatem celowo wystawiać ciasto na słońce... I tak wymyśliła zakwas chlebowy. Od 4 tysięcy lat robimy go według tego samego przepisu, mieszając wodę z mąką, a następnie pozwalając dopełnić dzieła fermentacji dokonującej się pod wpływem ciepła.

Współcześnie rzadko można spotkać chleb wypiekany tylko na zakwasie, z reguły dodaje się do niego drożdże albo – o zgrozo – sztuczne spulchniacze. Kto raz spróbował chleba na zakwasie i poznał jego smak, ten wie, na czym polega różnica. I zada sobie (niewielki w sumie) trud przygotowania zaczątku na własny bochenek. Zakwas ma jeszcze jedną – prócz cudownego wpływu na smak i pulchność bochenków – zaletę. W procesie fermentacji powstają bakterie białkowe, dzięki którym nasz organizm może czerpać ze zbóż drocenne i odżywcze pierwiastki: żelazo, cynk, wapń, magnez. Bochenek przygotowany na spulchniaczach nie ma takiej mocy.

Ja życia bez chleba absolutnie sobie nie wyobrażam i ze śmiertelną powagą traktuję pytanie domowników, czy starczy nam pieczywa. W moim rodzinnym domu chleba nigdy się nie wyrzucało i sama jestem cały czas wierna tej tradycji. Końcówki bochenków, wysuszone

kromki i piętki trafiają do lnianego woreczka i czekają na swoją kolej, żeby stać się utartą cierpliwie z przyprażonymi na suchej patelni przyprawami panierką do kotletów lub posypką do pieczonego kalafiora. Pokruszone i zamknięte w smukłej butelce z czosnkiem, ciepłą wodą i solą mogą zacząć drugie życie w ukiszonym żurku, a po namoczeniu w mleku i dodaniu odrobiny whisky zmieniają się w przepyszny deser! Szacunek, z jakim są traktowane, oddają w postaci kolejnych wspaniałych potraw.

Opowieść o okruszkach, czyli co to jest dochówka

Kiedy byłam małą dziewczynką, gotowało się jeszcze na kuchni węglowej. Była w niej dodatkowa nisza nazywana dochówką (bo służyła „do chowania”), zawsze ciepła. Wstawiano tam gotowe danie, jeśli któryś z domowników spóźniał się na posiłek. Tam też suszyliśmy resztki chleba, żeby móc go potem znów wykorzystać. Kiedyś zapytałam Babci, dlaczego pod kuchenką są okruszki chleba. Odpowiedziała: „Karmię nimi skrzaty, żeby w nocy porządkowały mi kuchnię. Każda gospodyni wie, jak bardzo taka pomoc w kuchni jest potrzebna!”. Później wielokrotnie sama sypałam okruszki „dla skrzatów”.



Pudding z chleba - baaardzo angielski

AKCESORIA

naczynie żaroodporne
mikser lub trzepaczka

SKŁADNIKI

kilkanaście kromek
suchego pszennego chleba
4 łyżki masła
½ filiżanki rodzynek (sparzo-
nych i odsączonych)
½ szklanki cukru
1 szklanka mleka
2 jajka
2 żółtka
1 szklanka śmietany
kremówki
laska wanilii
kieliszek whisky

Mleko zagotuj z ¼ szklanki cukru i wanilią.

Kromki rozłóż w płaskim naczyniu i namocz przez kilka minut w przygotowanym mleku.

Sparz jajka wrzątkiem. Żółtka utrzyj z resztą cukru, dodaj całe jajka oraz śmietankę ubitą na sztywno, wymieszaj lekko, dolewając whisky.

W formie wysmarowanej grubo masłem ułóż odcisnięty i ostygnięty chleb, posyp rodzynekami i przykryj jajeczno-śmietanową masą.

Wstaw do lodówki na parę godzin. Podawaj z czarną herbatą.



Razem z szacunkiem dla chleba z rodzinnego domu przejęłam zwyczaj całowania kromki, gdy spadnie na ziemię. Za każdym razem, kiedy obserwuję, że robią to również moje dzieci, ogarnia mnie wzruszenie i poczucie dobrze wykonanej rodzicielskiej roboty...

Zakwas na chleb

Weź garść mąki (100 g) o wyższym typie (od 700 wzwyż), najlepiej żytniej (np. razowej), ponieważ ze względu na bogactwo składników najłatwiej ulega fermentacji, ogrzej ją przez chwilę w dłoniach i wsyp do naczynia – musi być spore, bo zaczyn będzie pęcznieć (ja używam kamionkowego garnka do ogórków małosolnych).

AKCESORIA
spore naczynie
ściereczka
słoik

Dolej taką samą ilość (100 ml) letniej wody i mieszaj drewnianą (koniecznie!) łyżką, aż powstanie ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Naczynie przykryj ściereczką (ja sięgam po lnianą, lekko wilgotną) i odstaw w ciepłutkie miejsce.

SKŁADNIKI
mąka razowa
woda (najlepiej wysoko-
zmineralizowana,
np. Muszynianka)

Po 12 godzinach wymieszaj wszystko dokładnie i odstaw na następne 12 godzin. Proces fermentacji zajmuje tyle czasu, ile powinien, i nie można go przyspieszyć, więc jako hodowca zakwasu musisz się uzbroić w cierpliwość.

Po upływie potrzebnego czasu dosyp kolejną ogrzaną garść mąki i dolej letnią wodę, zamieszaj, przykryj i odstaw.

Dyżur przy karmieniu trwa 4 dni. Po tym czasie możesz upiec pierwszy bochenek chleba. Pamiętaj tylko, by nie zużyć całego zakwasu. Odłóż około 3 łyżek do wyparzonego (no dobra, umytego w zmywarce), suchego słoika, zakręć i wstaw do lodówki. Tak „uśpiony” będzie czekać do kolejnego pieczenia chleba. Zimno sprawia, że nie będzie się domagał dokarmiania przez 7–10 dni. Przy każdym kolejnym nastawianiu zakwasu dodajemy ten ze słoiczka i odkładamy trochę nowego, na następny raz. Dzięki temu raz za razem staje się coraz mocniejszy. Debiutanckie bochenki, gdy zakwas jest bardzo młody, mogą nie wyjść idealnie. Myślę jednak, że pierwszy własnoręcznie upieczony chleb – nawet jeśli jest twardy i zbity – smakuje wystarczająco dobrze!



Chleb na zakwasie

Ocieplony zakwas wymieszaj ze 150 g mąki i 150 ml wody. Tak powstały zaczyn przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 12 godzin.

AKCESORIA

keksówka
ściereczka

Po tym czasie dodaj pozostałe składniki i przez mniej więcej 10 minut wyrabiaj ciasto ogrzaną ręką. Podobno kucharze dzielą się na dwie grupy. Ci z gorącymi dłońmi są dobrzy w ciastach drożdżowych, a ci z lodowatymi są mistrzami w cieście kruchym, które ciepła nie znosi. Jeśli chcesz wiedzieć, do której kategorii się zaliczam, wyznam Ci, że aby zrobić tartę na przyzwoitym poziomie, muszę moczyć ręce w misce z lodem!

SKŁADNIKI

2 łyżki dokarmionego
12 godzin wcześniej za-
kwasu (wyjętego 2 godziny
wcześniej z lodówki, żeby
się ocieplił)
2½ szklanki mąki
(najlepiej żytniej)
500 ml letniej wody
1 łyżka soli
szczypta cukru
otręby lub bułka tarta,
lub utarte orzechy
(do wysypania formy)

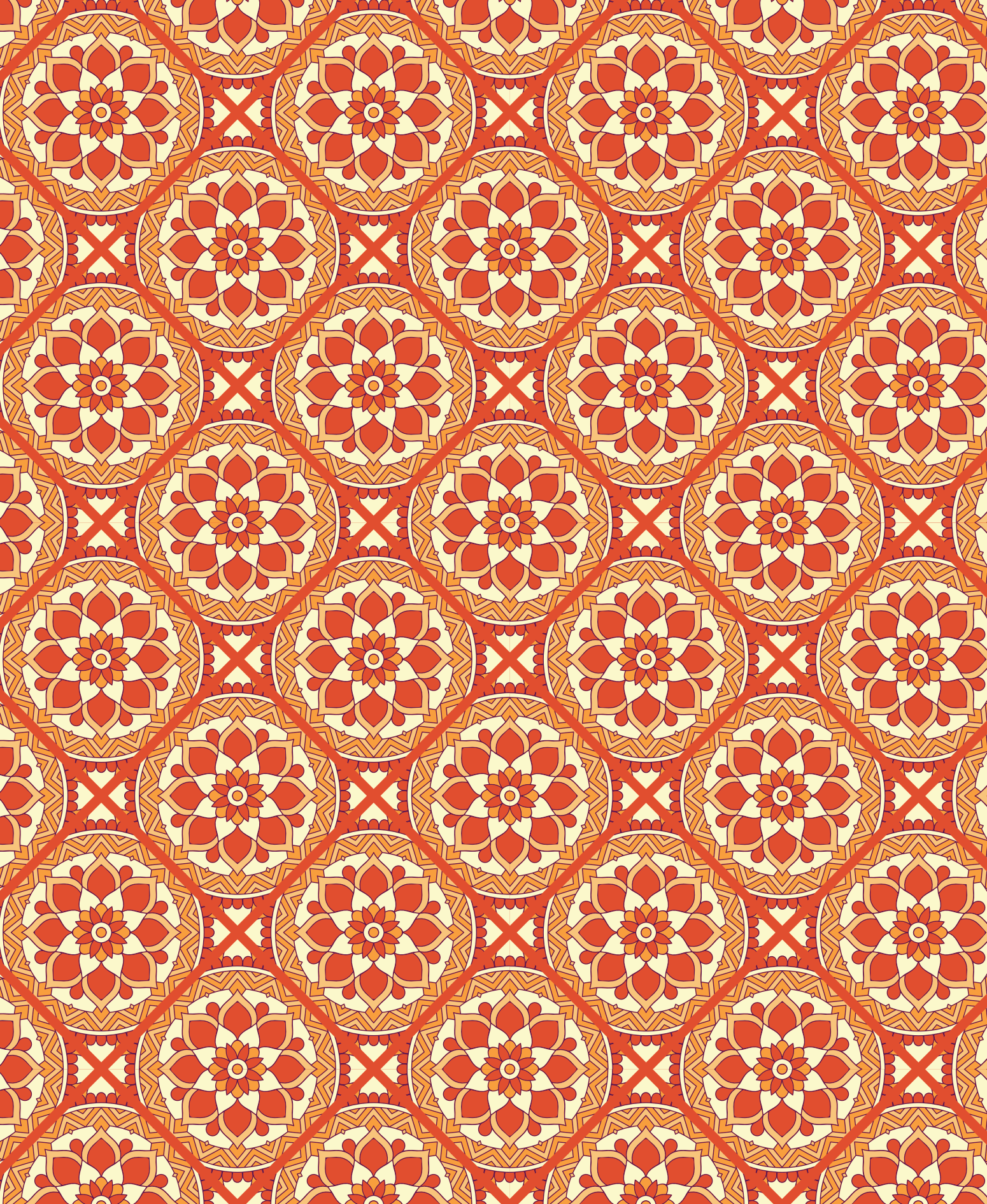
Wyrobione i oprószone mąką ciasto przełóż do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej otrębami, bułką tartą lub utartymi orzechami keksówki, przykryj ściereczką i odstaw na mniej więcej 3 godziny.

Wyrośnięty chleb (powinien podwoić objętość) wstaw do zimnego piekarnika. Nastaw grzanie góra-dół na 220°C i piecz chleb przez godzinę.

Upieczony chleb delikatnie przełóż na kratkę i odczekaj dłuuuu-gie 30 minut (odganiając krążących dookoła pięknie pachnącego bochenka intruzów), aż odkroisz cudownie pachnącą, jeszcze ciepłą piątkę i zjesz ją na stojąco z masłem i solą 😊







To niestety koniec bezpłatnego fragmentu.
Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.