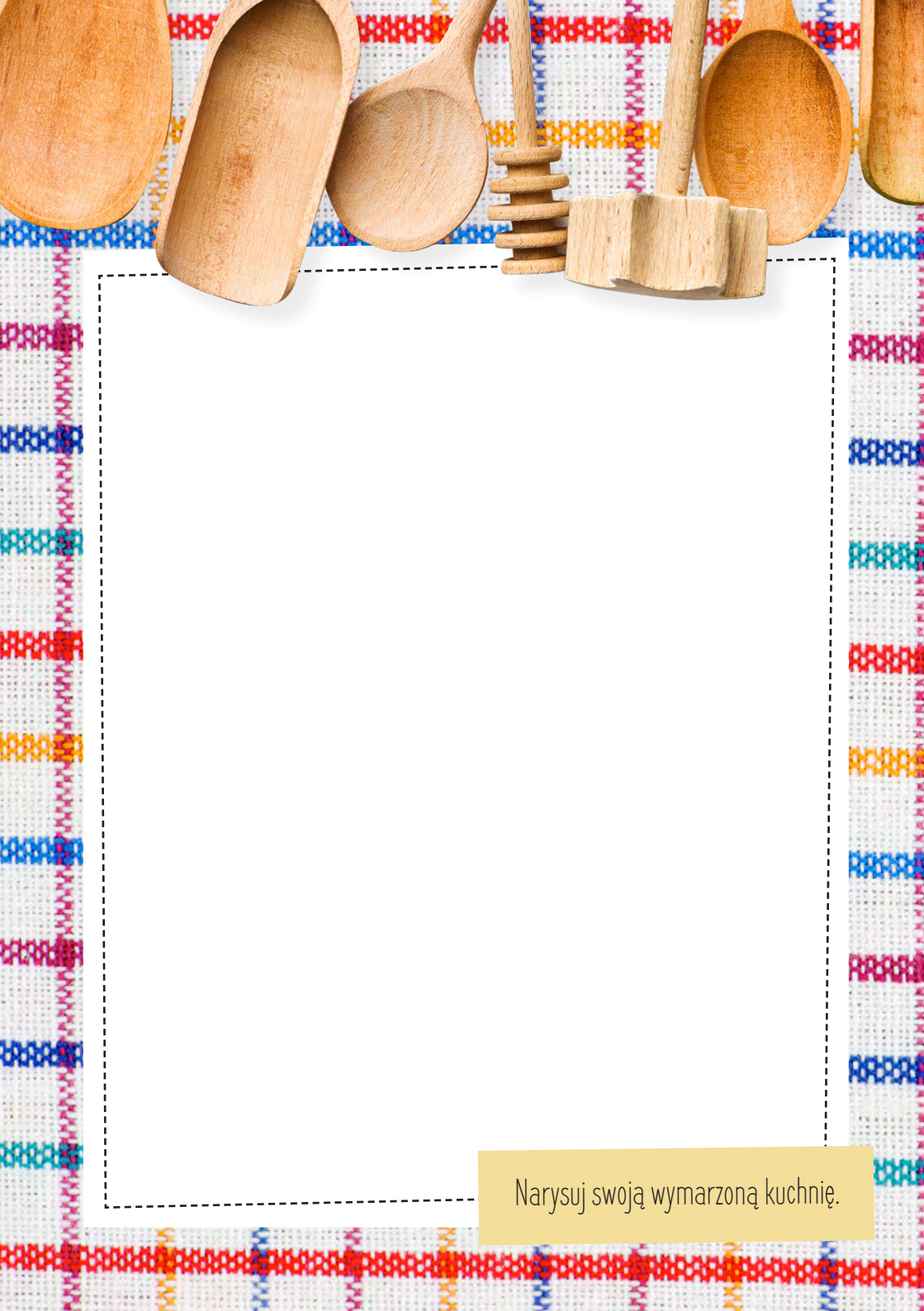


Zeszyt
kulinarny





Narysuj swoją wymarzoną kuchnię.

Właścicielem notesu jest:

Imię: _____

Nazwisko: _____

Wiek: _____

Kolor oczu: _____

Ulubiony miesiąc: _____

Ulubiona potrawa: _____

Ulubione miejsce na Ziemi: _____

Przyjaciele: _____

Wydawca:



NARODOWY INSTYTUT
POLSKIEGO DZIEDZICTWA
KULTUROWEGO ZA GRANICĄ
POLONIKA

Badamy / Chronimy / Popularyzujemy
Polskie dziedzictwo
kulturowe za granicą

www.polonika.pl

znajdź nas:



Instytucja nadzorująca:

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

Opracowanie merytoryczne:
Magda Gutowska

Redakcja: Rafał Jemielita

Opracowanie graficzne i druk:
Design Partners (designpartners.pl)

Copy: Instytut Polonika 2020

Materiał ilustracyjny i zdjęcia:

Cyfrowe Muzeum Narodowe, Instytut
Polonika; Polona.pl; Narodowe Archi-
wum Cyfrowe; depositphotos.com
(jirkajc, Jonas.sj, myshot, nahhan);
elements.envato.com

Co to jest zabytek, polonik, przepis kulinarny?

Co to jest polonik?

Polskie zabytki można oglądać na całym świecie, bo Polacy mieszkali, pracowali i tworzyli w wielu miejscach. Pozostawili tam po sobie mnóstwo ciekawych budowli, dokumentów, pamiątek...
To są właśnie poloniki.

Co to jest zabytek?

To dzieło człowieka. Stara i cenna rzecz lub budowla. Cenna nie tylko dlatego, że dużo kosztuje, ale także ze względu na to, że jest niezwykła, wyjątkowa, że dzięki niej możemy się wiele dowiedzieć o minionych czasach. To pamiątka przeszłości, którą chronimy, aby kolejne pokolenia ją zobaczyły i poznały. Coś, co widzieli Twoi dziadkowie, rodzice, co dzisiaj podziwiasz Ty.

**Chcesz wiedzieć więcej?
Szukaj informacji na
www.polonika.pl oraz
koniecznie zobacz nowe
przygody Pola i Niki!**

Czym są przepisy kulinarne?

To wszystko, czego potrzebujemy, aby powstało nasze ulubione danie! Czyli składniki oraz to, co musimy z nimi zrobić.

Co to są kulinaria?

To wszystko, co jest związane z przyrządzaniem i potrawami. Ale to też potrawy będące wytworem sztuki kulinarnej. Czyli to, co gotujesz!



Kuchnia w szkole w Chyrowie.

Czy wiesz, że w przepisach są podawane różne miary? To może Ci się bardzo przydać:

l. = litr
kg. = kilogram

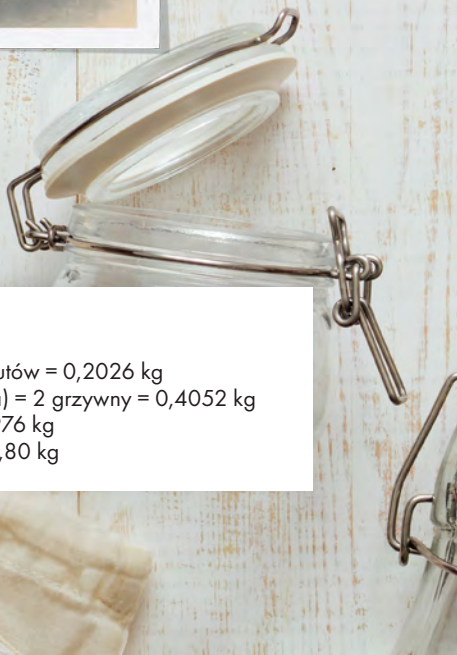
WSZYSTKO, CO SYPKIE

1 kwarta = 0,9422 l
1 garniec (miara podstawowa) = 4 kwarty = 3,7689 l
1 miarka (faska) = 4 garnce = 15,056 l
1 ćwierćnia = 2 miarki = 30,15 l
1 półkorzec (korczyk) = 2 ćwierćnie = 60,30 l
1 korzec = 2 półkorce = 120,6 l
1 łaszt = 30 korcy = 3618 l



MIARY MASY

1 łut = 0,0127 kg
1 grzywna (marka) = 16 łutów = 0,2026 kg
1 funt (miara podstawowa) = 2 grzywny = 0,4052 kg
1 kamień = 32 funty = 12,976 kg
1 cetnar = 5 kamieni = 64,80 kg



PŁYNY

1 kwarta = 0,9422 l

1 garniec (miara podstawowa) = 4 kwarty = 3,77 l

1 konew = 5 garncy = 18,8445 l

1 beczka = 14,4 konwi = 271,36 l



Kuchnia w starym domu.



Twoja prababcia mogła używać takich miar:

1 kilogram = 2 funty i 12 łutów

1 funt = 422 g

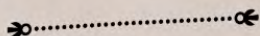
1 łut = 13 g

1 garniec masła = 9 funtów

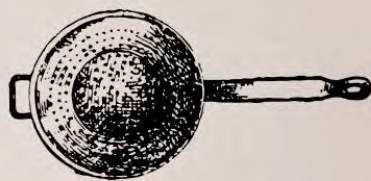
1 garniec miodu = 12 funtów

1 garniec mąki = 5 funtów

Zupa Nic z Wilna



Ubić na pianę trzy białka, dodać łyżkę miążkiego cukru i rozmieszać. Zagotować kwartę mleka, nabierać pianę z białek łyżką i kłaść na gotujące się mleko tak, jak kluski kładzione, a gdy się ugotują, wyjąć łyżką durszlakową* i włożyć do wazy. Rozbić pół szklanki cukru z trzema żółtkami niemal do białości, dodać dwie łyżki zimnego mleka, następnie zaś lać gorące mleko na tę masę, ciągle mieszając; włożyć parę kawałeczków cynamonu i garść rodzynek bez ziarenek i wszystko wylać w wazę i postawić na lód dla ostudzenia.



łyżka durszlakowa



Durszlak

Przepisy

Przeczytaj z kimś dorosłym, a potem zastanówcie się wspólnie, czy takie dania można dziś przygotować?



Zupa cytrynowa w całej Galicji znana

Ugotować zwyczajny rosół z włoszczyzną
(i może on być z wołowiny, cielęciny lub podróbek).
Sparzyć ćwierć funta ryżu, a następnie ugotować, aby
się zupełnie rozkleił z masłem, rozbić go dobrze
kwaterką śmietany, wycisnąć sok z jednej cytryny,
rozprowadzić rosółem i zagotować z zaprawą.
W wazę, przed waniem zupy, włożyć pokrajaną
w cienkie plasterki cytrynę, bez pestek.



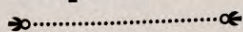
Pierniki litewskie

Wziąć mąki żytniej kwart dwie, pszennej
tyleż, mieszać i razem przesiać, wziąć
miodu czystej potoki kwart dwie,
przegotować i zsumować do czysta;
spirytusu dobrego kubek jeden od kawy wlać
do miodu i tymże miodem rozczynić ciasto,
do którego dodać skórek pomarańczowych,
lub anyżu i bić aż ciasto zbieleje, a potem
podług upodobania układać na blachę
i w sadzać do pieca nie nadto gorącego.



Pierniki z Kaziuków w Wilnie.

Jajecznica



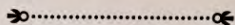
Jaja na jajecznicę należy dobrze rozbić łyżką lub trzepaczką, a posoliwszy wlać na rozpuszczone masło i na wolnym ogniu smażyć mieszając ciągle, aby od spodu nie przywierały i równomiernie gęstniały.

Na jajecznicę liczy się proporcja 3 jajka na osobę. Można ją podać w naczyniu, w którym się smażyła, obwinąwszy ronderek w białą serwetę lub nałożywszy.



Wzorowy kurnik litewski.

Czekolada na mleku z Wileńszczyzny



1 filiżankę tabliczkę czekolady postawić w letnim piecyku, by zmiękła. Potem ją rozgnieść, rozprrowadzić szklanką mleka i zagotować; przed wydaniem zaciągnąć na ogniu z żółtkiem ubitem z dwiema łyżeczkami cukru, nalać do filiżanki, a na wierzch włożyć łyżkę kremu ze słodkiej śmietanki. Tak ją podają w cukierniach, można ją podać w domu i bez kremu. Głównym warunkiem smacznej czekolady jest dobry jej gatunek. Czekolada utarta na tarku gorzej się rozpuszcza niż ogrzana w całości w piecu.

Tort orzechowy galicyjski

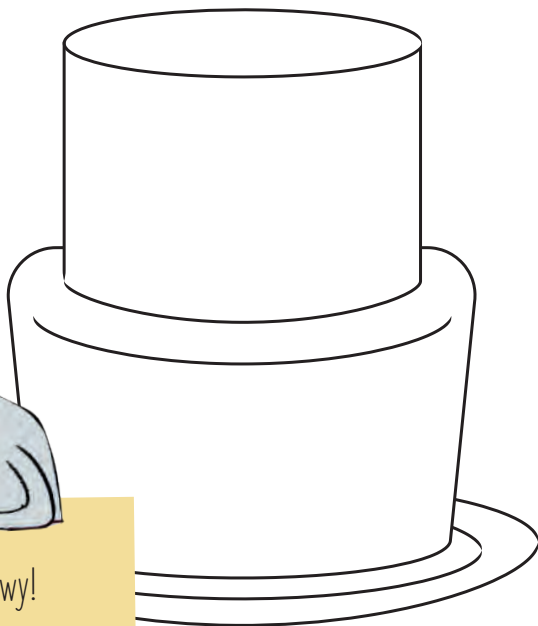
Pół funta orzechów tureckich zrumienić w piecu, oczyścić z łupin i utrzeć na olej; dodać 1 f. cukru i 30 żółtek i razem z orzechami dobrze utrzeć, wbijając po kilka żółtek. Pozostałe 30 białek ubić na sztywną pianę, włożyć mniejszą połowę tej piany razem z funtem mąki do masy utartej, dobrze wymieszać, włożyć resztę piany, wlać w formy i odpiec. Tort skropić syropem i przełożyć następującą masą.

Masa orzechowa:

Funt orzechów włoskich lub tureckich, wysuszonych w piecu, obrać z łupin, utrzeć na masę, dodać 2 f. cukru, kieliszek araku i wody tyle, aby masa nie była za rzadka, dobrze rozetrzeć na gładką masę, którą tort przekładać. Poglazurować pomadą kawową i ubrać owocami, orzechami lub tym samym kremem oszprycować.



Udekoruj tort orzechowy!





zasmaki szczególnie znane na Wschodzie

BLINY

to odmiana placków, ale drożdżowych i smażonych na patelni. Dodaje się do nich sos lub kwaśną śmietanę.

KOŁDUNY

czyli pierożki z baraniną lub wołowiną. Najczęściej znajdziesz je w rosole.

SZUBA

– pyszna sałatka ze śledzią, buraka i jajka ugotowanego na twardo. Można w niej znaleźć także cebulę, groszek i kwaśną śmietanę.

CEPELINY

czyli pyzy ziemniaczane, nadziewane wieprzowiną z dodatkiem majeranku. Trzeba jeść koniecznie z kwaśną śmietaną i skwarkami.

KUTIA

pewnie ją znacie, bo to tradycyjna potrawa wigilijna przygotowywana z pszenicy, ziaren maku, miodu i bakalii.

KULEBIAK

rodzaj ciasta drożdżowego z mięsem, rybą, grzybami albo kapustą.

REJBAK

to bardzo ciekawy rodzaj zapiekanki z ziemniaków, kaszy, słoniny i cebuli.



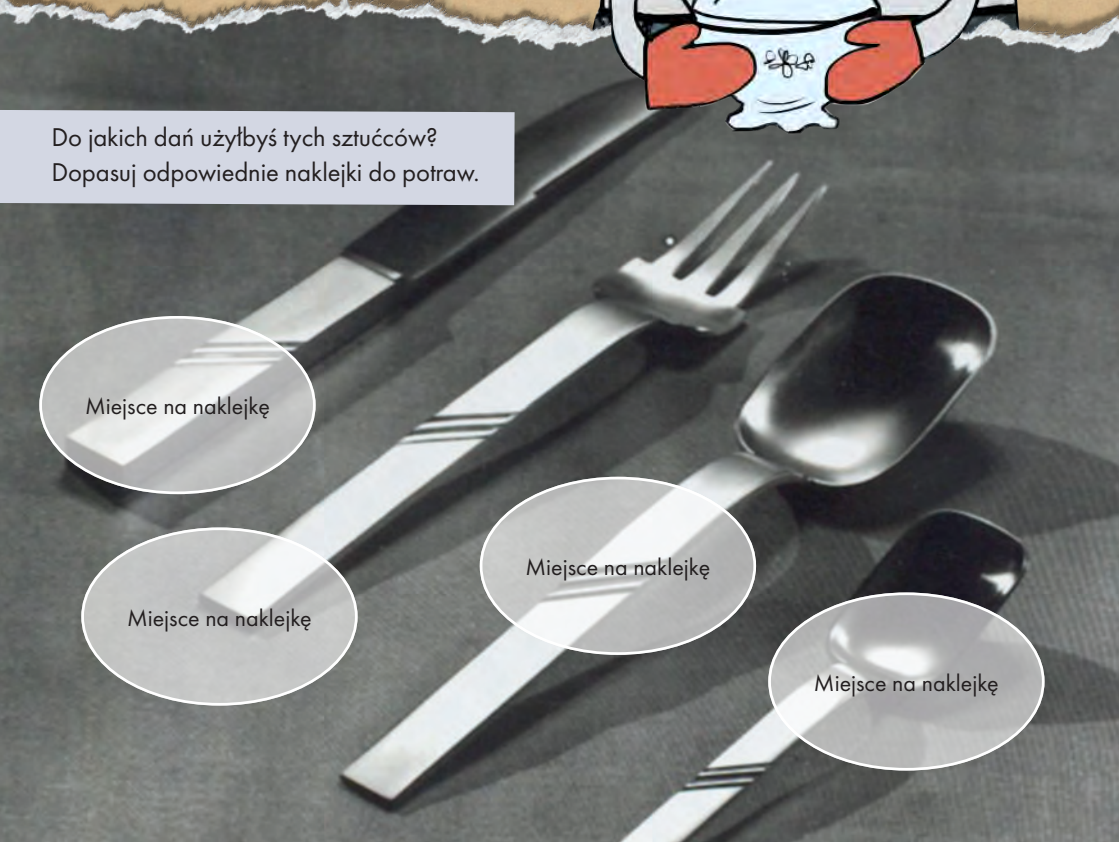
Do jakich dań użyłbyś tych sztuczków?
Dopasuj odpowiednie naklejki do potraw.

Miejsce na naklejkę

Miejsce na naklejkę

Miejsce na naklejkę

Miejsce na naklejkę



Skąd brano naczynia?

To jest Jarmark Poleski w Pińsku. Pierwszy odbył się w dniach 15-31 sierpnia 1936 r. Można tam było zobaczyć nie tylko naczynia, ale też zegary, młotki, instrumenty muzyczne, witraże kościelne oraz wiele, wiele innych...



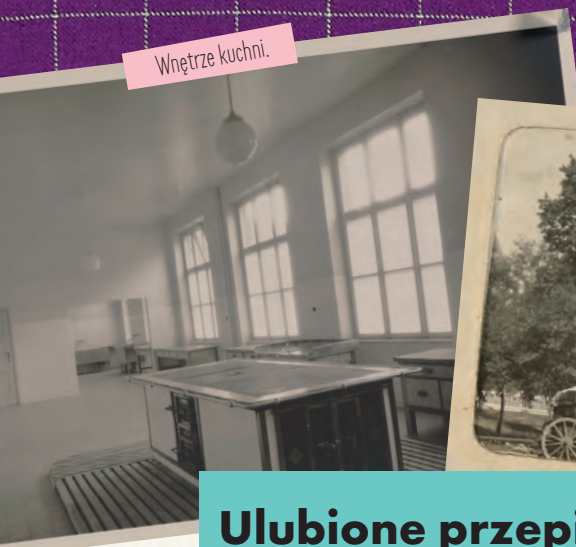
Pińsk - garnki
z Horodna.



Fotografia z albumu poświęconego
wystawie porcelany z Korca.



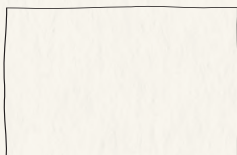
Wnętrze kuchni.



Kuchnia przed dworem w Kostiuchniówce.



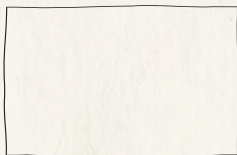
Ulubione przepisy mojej babci



Nazwa potrawy:

Składniki:

Przygotowanie:

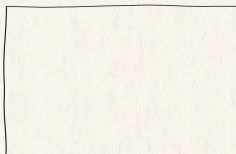


Nazwa potrawy:

Składniki:

Przygotowanie:

Moje ulubione przepisy



Nazwa potrawy:

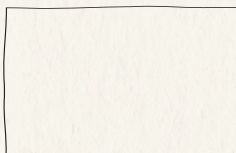
Składniki:

Przygotowanie:

.....

.....

.....



Nazwa potrawy:

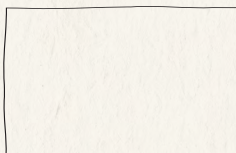
Składniki:

Przygotowanie:

.....

.....

.....



Nazwa potrawy:

Składniki:

Przygotowanie:

.....

.....

.....

Czy wiesz, że...

...jedną z najpopularniejszych autorek książek kucharskich była **Wincentyna (zwana też Wincentą) Zawadzka**. Urodziła się mniej więcej (nie ma nigdzie zapisanej daty) w 1824 roku, zmarła w 1894. Jest autorką do dziś stosowanego zbioru przepisów. Wydała go po raz pierwszy w roku 1854 pod tytułem „Kucharka litewska zawierająca: przepisy gruntowne i jasne, własnem doświadczeniem sprawdzone, sporządzania smacznych, wykwintnych, tanich i prostych rozmaitych rodzajów potraw tak mięsnych, jak i postnych [...] z przydaniem na początku książki dokładnej dyspozycji stołu”. Ale nie podpisała jej swoim nazwiskiem. Użyła pseudonimu: „W.A.L.Z.”



Inną znaną autorką podręcznika prowadzenia domu była ciotka malarza Henryka Siemiradzkiego, **Anna Ciundziewicka**. Urodziła się w 1803 roku, a zmarła w 1850. Przez bardzo długi czas zbierała przepisy kulinarne. Dodała do nich własne przemyślenia i w roku 1848 opublikowała niezwykle popularny poradnik zatytułowany „Gospodyni litewska”. Był on tak chętnie czytany, że wydrukowano go jeszcze w roku 1851, 1856, 1858, 1862 i 1873. Ale to nie wszystko! W roku 1854 oraz 1861 ukazał się „Rocznik gospodarski”. Nie udało się jedynie opublikować zbioru przepisów lekarskich dla kobiet.

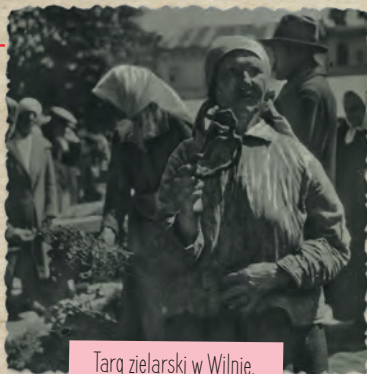
[illegible]

Zioła

Czy wiesz, że są takie zioła, które warto używać dziś,
a mało kto o nich pamięta?



Jałowiec – dzięki niemu tłuste potrawy stawały się łatwe do strawienia. **Estragon** najczęściej dodawano do dań z ryb. **Kminek** ułatwiał trawienie. **Anyż** dodawano do ciast i pierników. **Arcydzięgiel litwor** działa uspokajająco, antybakteryjnie i rozkurczowo. Podobno pomaga na bóle brzucha i zatrucia. **Bluszcz kurdybanek** był stosowany jako przyprawa, a dziś raczej uważamy go za chwast. W kuchni wykorzystywano młode pędy **chmielu**, które smakują prawie jak szparagi. Chętnie stosowano też **czarnuszkę**, które działa antybakteryjnie i przeciwgrzybicznie. Usuwa toksyny z organizmu, obniża poziom cukru we krwi. W kuchni nie brakowało ziół, które miały pomagać w miłości. Tak działa **cząber** dodawany do dań z fasoli i jajek. I oczywiście **lubczyk**, który może trafić do rosółu. Nie można też zapomnieć o **pokrzywie**, która świetnie sprawdza się w sałatce oraz **szałwi** dodawanej do tłustych dań, żeby łatwiej je strawić.

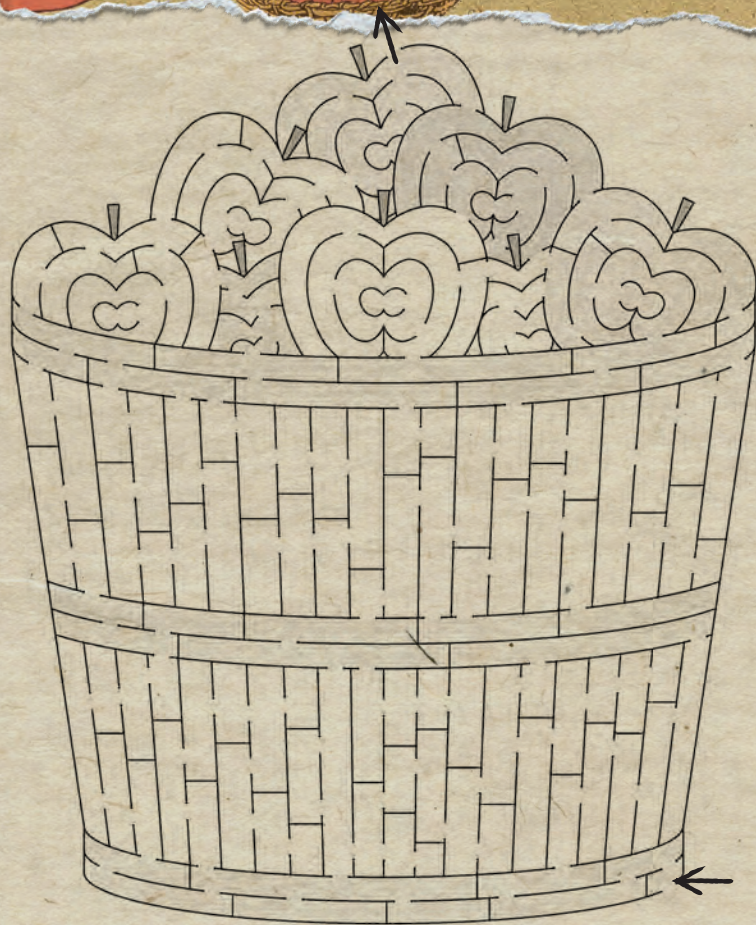


Targ zielarski w Wilnie.

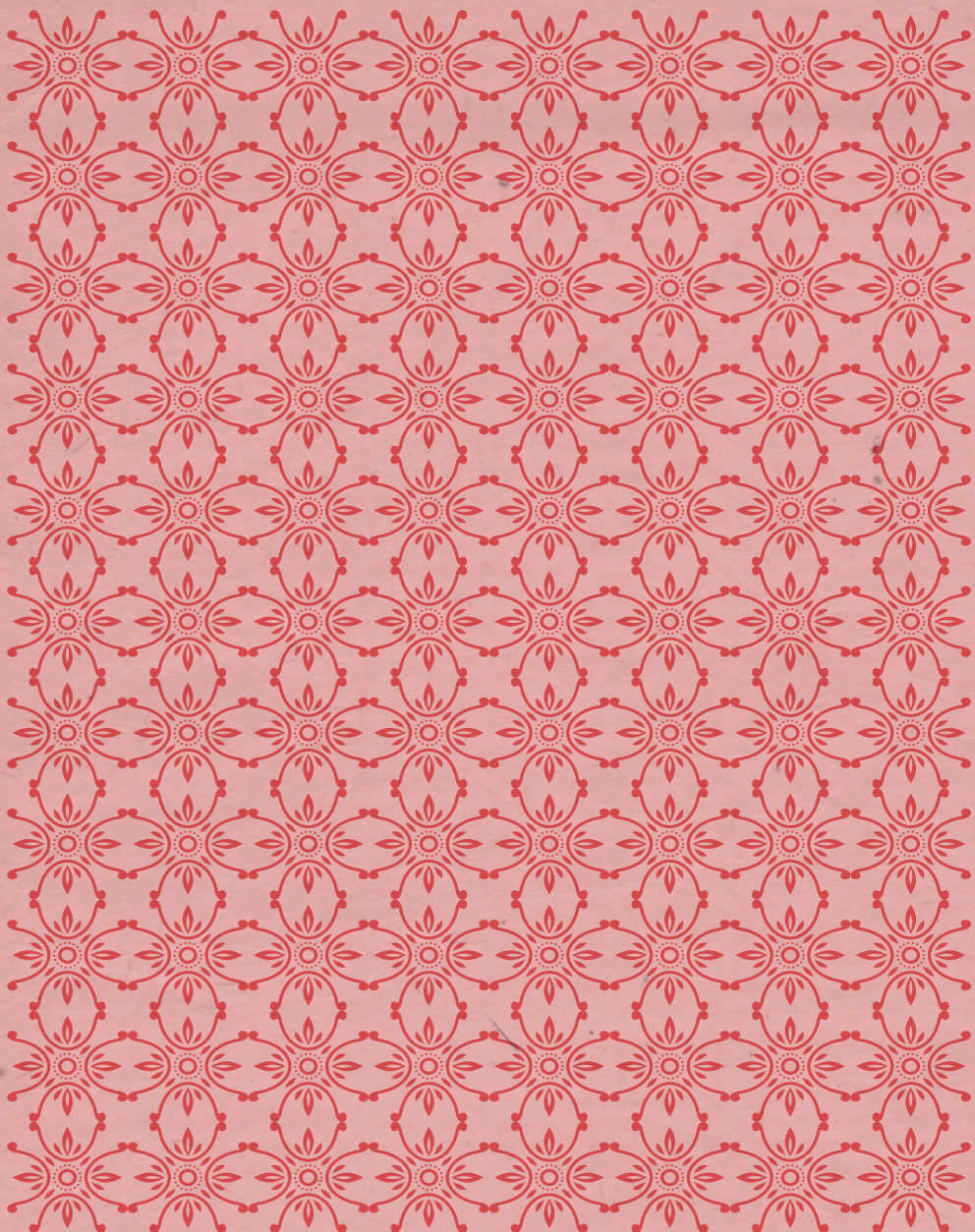
Dopasuj nazwy ziół do ilustracji:

- A. Tymianek
- B. Rozmaryn
- C. Szałwia
- D. Liść laurowy
- E. Arcydzięgiel





Znajdź drogę do jabłek!



NARODOWY INSTYTUT
POLSKIEGO DZIEDZICTWA
KULTUROWEGO ZA GRANICĄ

POLONIKA

Instytucja nadzorująca:

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

czerek jeszcze bardziej różnorodny. Można dawać owoce; poziomki i truskawki (do nich cukier-puder i śmietankę), czereśnie, wszelkie owoce pestkowe, gruski, jabłka, winogrona, a wszystko lufnie ubrane w kaszki lub na skłonych taczkach, wykładanych białym. Dalej — melony i arbuzy. Do tych owoców podaje się wino i soki.

Lody, kawa i czekolada mrożona należą też do podwieczorkowych przysmaków; można podać kawę i czekoladę gotowaną, trzymając długo w lodzie, płynną, zimną, ale nie mrożoną.

Jezeli podajemy mleko zsiadłe, trzeba starać się, żeby było zimne, doskonałe, bez serwatki. Może być kwaszone od razu w małych naczynkach na jedną osobę, lub przyniesione z lodowni czy piwnicy, w dużej dzience. Ale wtedy trzeba ostrożnie rozlewać mleko od razu dla wyży- kich na talerze głębokie, zebrawszy przedtem grubą warstwę śmietany i nakładając ją każdemu na talerz. Do mleka podaje się też lub ci- kiej; niektórzy używają miodu lub konfitury. Piją też mleko zsiadłe ze szklanki, doskonale rozbitę trzepaką; nazywa się ono wtedy „m- trzepakie”. Do podwieczorku, wiewpkiego daje się również ser, twaróg świeży, z drobną usiekanym szczypiorkiem, lub zmieszany z kas- kiem; jada się go ze śmietaną.

Naturalnie, poważnie miejsce zajmuje pieczywo. Chleb razowy, pyłowy, razowy-peżenny; wszelkiego rodzaju bułki; dżiz, na mleko, posypane czarnuszką albo makiem, czy też małe bułeczki chrupkie lub masłane.



Zupa pomidorowa czysta

Na smi.

Przekąski zimne rozmaite — nalewki domowe.

Rosół w filiżankach — grzańceki z porzeczaniem.

Potrawa z sryjek rakowych we francuskim cieście.

Kurczka po wiedeński — salata, mizerja.

Bukiet z jarym, albo karczochy nadziewane.

Lody owocowe, albo orzechowe.

Owoce sezonowe, czarna kawa.

Obiad prasowy roszczeni (roztanowy).

1. Zupa na ogrodnach woskowych z masłem.

2. „Chaud-froid” z kwiatów.

3. Salsad z wody z masłem.

4. Podwieśca po angielsku, ubierana pieczarkami z masła i po- midorami smażonymi.

5. Miode perlicki z salata.

6. Sypuragi.

7. Lody miazecane, ubierane wałkami.

8. Owoce, czarna kawa.

Wina: Po zupie Operto białe i czerwone. Do ryby: Graves, Bor- deaux rouge. Do podwieścy: Burgund czerwony. Począwszy od pie- cystego — szampan mroźny. Do kawy: konjak francuski — likiery.

Obiad prasowy (zarczynny, imieniny, wesela).

1. Zupa-krem ze sparagów, diablutki.

2. Majonez z kaszka.

3. Comber sarmie z salata.

Tort



Tort ubijany granadom.

36

Naklejki potraw



Szynka na gorąco

Obiad z czterech dań:

1. Rosół z łaseni kuszczanki.

2. Potrawa z cielętny — biały sos z koperkiem, ryż na sytko.

3. Marchewka z groszkiem, okładana grzankami.

4. Kompot z owoców sezonowych.

JESIEN.

Obiad z trzech dań:

1. Kapuśniak z tłuczonemi kartoflami.

2. Pieczeń barania z fasolką szparagową i smażonymi pomid- rami.

3. Placek ze śliwkami.

Obiad z czterech dań:

1. Pomidory faszerowane.

2. Zupa ze świeżych grzybów ze śmietaną i kaszą perlowa.

3. Smażone ciętekie ze szpinakiem.

4. Knedle ze śliwkami.

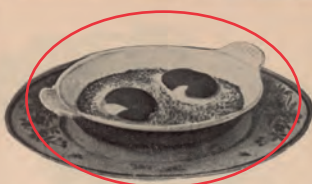
ZIMA.

Obiad z trzech dań:

1. Barszcz malinowy-jaki.

2. Zrazy po nelsonsku.

3. Kisiel waniljowy.



Jajka zapiekane na kamionym półmisku.

Jajka zapiekane

I.

DRUGIE ŚNIADANIE SKROMNE

WIOSNA.

Rodkiewka, masło, chleb cienko krajany, biały i razowy, sma- rowany masłem.

Salatka z jarym, zaprawiona sokiem cytrynowym i oliwą.

Omelet z srynka.

Grzanki z konfiturami.

LATO.

Jaja w tygielkach zapiekane z kwaśną śmietaną i buljonom.

Zimne mięso z poprzedniego obiadu, młode ogórki solone i młode kartofelki.

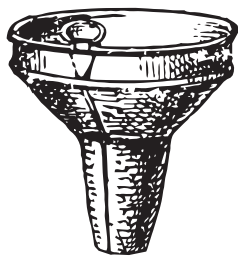
Kompot, albo kruche ciastka z agrestem.

JESIEN.

Pomidory surowe, faszerowane drobną krawaniem ogórkami, wy- mierzonym ze śmietaną i szczypiorkiem.

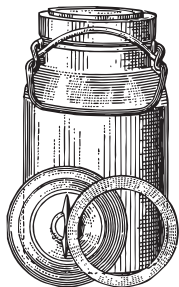
Budyń z srynki — masło topione.

Owoce sezonowe, orzechy.



Lejek

**Twoja prababcia mogła
używać takich narzędzi
kuchennych:**



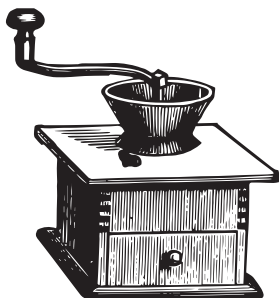
Bańka na mleko



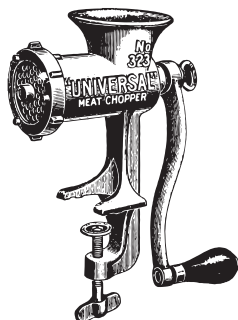
**Dzbanek
do herbaty**



Dzban



Młynek do kawy



**Maszynka
do mielenia mięsa**



**Szczypce
do cukru**