



e- KUCHNIA ZSHG

2018 r, Nr 19

1. IMBIR- WŁAŚCIWOŚCI.....	2
2. W JAKI SPOSÓB WYKORZYSTAĆ IMBIR?	3
3. POTRAWY I CIASTA ŚWIĄTECZNE.....	4
4. SYMBOLIKA POTRAW WIGILIJNYCH	10

1. Imbir- właściwości



Imbir jest jedną z tych roślin, bez których wiele narodów nie wyobraża sobie życia. Właściwości lecznicze imbiru są powszechnie wykorzystywane w Azji.

Właściwości lecznicze imbiru:

Intensywny aromat imbiru, ze świeżą, trochę słodką, a trochę drzewną nutą. Dzięki nim imbir m.in.:

- ułatwia trawienie, leczy wzdęcia.
- łagodzi mdłości.
- leczy przeziębienie i przynosi ulgę, gdy dokucza ból stawów i mięśni, bo jest bogaty w substancje przeciwzapalne.
- leczy migreny, zwiększa koncentrację.

Rodzaje Imbiru

W Polsce można kupić korzeń imbiru w całości i sproszkowany. W sklepach z orientálną żywnością dostępny jest imbir kandyzowany i marynowany- różowy i biały- który maczany w sosie sojowym jest dodatkiem np. do sushi. Warto poszukać aromatycznych cukierków i ciasteczek imbirowych.

2. W jaki sposób wykorzystać imbir?

1. Szybka sałatka z imbirem

Składniki:

0,30 kg wędzonego łososa
pół pęczka natki pietruszki
2 łyżki majonezu
3 łyżki gęstej śmietany
5 cm obranego korzenia imbiru
sól, pieprz

Sposób wykonania:

Natkę i imbir posiekać. Łososa pokroić na ok. 3- centymetrowe kawałki. Majonez wymieszać ze śmietaną, doprawić solą i pieprzem. Połączyć wszystkie składniki. Sałatkę włożyć na 20 minut do lodówki. Podawać z pieczywem lub waflami ryżowymi.

2. Ciasteczka imbirowe

Składniki:

0,40 kg mąki
2/3 szklanki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 jaja
0,150 kg masła
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
1 płaska łyżeczka mielonego imbiru

Sposób wykonania:

Masło kroimy na małe kawałeczki i odstawiamy, żeby zmiękło. Mąkę przesiewamy.

Suche składniki mieszamy, a następnie przesypujemy na stolnicę. Dodajemy masło, ekstrakt z wanilii i jaja, siekamy, a następnie zagniatamy do uzyskania gładkiej masy. Ciasto powinno mieć konsystencję plasteliny.

Ciasto rozwałkowujemy na grubość kilku milimetrów i wycinamy ciasteczka. Wycięte ciasteczka układamy na blaszce delikatnie obsypanej mąką, a następnie wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 °C, pieczemy około 7-10 minut, aż będą rumiane.

3. Potrawy i ciasta świąteczne



Sernik z polewą

Składniki:

- 0,040 kg mąki ziemniaczanej
- 0,150 kg cukru pudru
- 0,200 kg śmietanki kremówki
- 0,200 kg herbatników czekoladowych
- 2 łyżki soku z cytryny
- 5 jaj
- 0,070 kg rozpuszczonego masła
- 2 tabliczki białej czekolady
- 1 kg twarogu sernikowego

Sposób wykonania:

Ciastka zmiksować na proszek, dodać masło i wymieszać. Następnie należy wyłożyć spód tortownicy. Kolejną rzeczą jest schłodzenie masy w lodówce. Ser zmiksować z cukrem pudrem i śmietanką, dodać żółtka, sok z cytryny, rozpuszczoną czekoladę i mąkę, a później ponownie zmiksować. Białka ubić na sztywno i wymieszać delikatnie z masą. Przełożyć ją na spód z ciastek, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piec 30 minut, następnie przykryć formę folią aluminiową i piec kolejne 30 minut. Studzić sernik w uchylonym piekarniku, później chłodzić w lodówce przez minimum 3 godziny.

Piernik żytni

Składniki:

0,5 kg mąki żytniej typ 720
2 łyżeczki przyprawy do piernika
0,3 szklanki oleju lnianego
0,250 l pszczelego miodu lub syropu klonowego
3/4 szklanki cukru
1 łyżeczka sody
0,20 kg gorzkiej czekolady
0,050 l mleka sojowego
2 jaja
0,400 kg marmolady owocowej

Sposób wykonania:

Do garnka dodaj miód, przyprawy do piernika, cukier i olej. Wszystkie składniki podgrzewaj na wolnym ogniu do rozpuszczenia cukru, a potem odstaw do wychłodzenia. Do wystudzonej masy dodaj jaja i rozpuszczoną w ciepłym mleku sodę. Wszystko zmiksuj, dodaj mąkę i miksuj dalej, aż ciasto stanie się jednolite. Surowe ciasto odstaw na kilka godzin w chłodne miejsce, ale nie do lodówki. Po tym czasie przełóż ciasto do wyłożonej papierem do pieczenia i natłuszczonej keksówki i piecz przez 50-60 minut w temperaturze ok. 160 °C. Wystudzony piernik zawiń w bawełnianą lub lnianą ścierkę i przechowuj w chłodzie przez kilka dni. Dzień przed podaniem przekrój go wzdłuż na trzy równe części i przełóż podgrzaną marmoladą. Ciasto oblej rozpuszczoną w kąpieli wodnej gorzką czekoladą i odstaw do wystudzenia na całą dobę.

Placek makowy

Składniki:

¾ kostki margaryny
1 jajo
2/5 szklanki cukru
1 i 3/4 szklanki mąki
1 puszka gotowej masy makowej
1/2 szklanki kaszy manny
2 jaja
0,20 kg dowolnych bakalii
1/2 szklanki cukru

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki na ciasto wymieszaj mikserem. Następnie przełóż na stolnicę i szybko zagnieć. Zawień w folię i odłóż na 30 minut do lodówki. Dno tortownicy o średnicy 26 cm wyłóż papierem do pieczenia. Schłodzone ciasto rozwałkuj i wytnij koło o średnicy 30 cm. Ciastem wylep spód i boki tortownicy. Nakłuj widelcem, a następnie wstaw do zamrażarki. Jaja ubij z cukrem na puch. Wymieszaj z masą makową i kaszą manną. Tak przygotowaną masę wymieszaj z bakaliami i wyłóż na schłodzony spód. Pozostałe ciasto rozwałkuj i wytnij z niego foremkami małe gwiazdeczki. Z ciasta możesz również zrobić wałeczki i ułożyć z nich na cieście kratkę. Gwiazdki z ciasta ułóż na masie makowej. Ciasto wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 40-50 minut w 180 °C.

Barszcz czerwony z uszkami

Składniki

2 litry wody
0,40 l domowego zakwasu buraczanego
2 średnie marchewki
1 pietruszka
1/2 selera
1 duża cebula
1/2 średniego pora
2 ząbki czosnku
4 suszone śliwki
4 liście laurowe
4 ziela angielskie
5 ziaren czarnego pieprzu
1 łyżka majeranku
sól (do smaku)
sok z 1/2 cytryny (lub do smaku)

Uszka

Ciasto:

0,30 kg mąki pszennej (2 szklanki)
0,150 l wrzącej wody
1/2 łyżeczki soli
1 łyżka stopionego masła
1 żółtko

Farsz:

0,150 kg suszonych grzybów
1 duża cebula

sól
świeżo zmielony czarny pieprz
2 łyżki oleju
1 białko
2 łyżki bułki tartej

Sposób wykonania:

Przygotowanie uszek:

Grzyby namoczyć w ciepłej wodzie przez noc. Wodę odlać, a grzyby zalać czystą wodą. Gotować do miękkości. Odcedzić i odcisnąć z wody. Posiekać bardzo drobno. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju. Dodać pokrojoną w bardzo drobną kostkę cebulę, doprawić solą i pieprzem. Chwilę podsmażyć do lekkiego zrumienienia. Cebulę połączyć z grzybami. Farsz doprawić na pikantnie solą i pieprzem. Wymieszać z białkiem, łyżką oleju i tartą bułką. Odstawić. Składniki ciasta zagnieść ręcznie lub w robocie. Ciasto rozwałkować bardzo cienko i wykrawać koła. Nakładać farsz i lepić jak pierogi. Końce zlepiać i formować uszka. Gotować w dużej ilości osolonej wody z dodatkiem łyżki oleju. Barszcz czerwony: Wodę zagotować z dodatkiem suszonych śliwek, liścia, ziela, pieprzu i czosnku. Dodać obrane i pokrojone warzywa. Cebulę zrumienić nad gazem. Gotować do miękkości. Kiedy warzywa będą miękkie dolać zakwas i zmniejszyć gaz. Gotować, nie doprowadzając do wrzenia, aby barszcz nie stracił koloru. Jeśli barszcz jest mało kwaśny- dodać soku z cytryny. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Podawać z uszkami.

Karp w galarecie

Składniki:

karp królewski: 1 sztuka
marchew: 2 sztuki
mały seler: 1 sztuka
pietruszka: 1 sztuka
liść laurowy: 4 sztuki
kolorowy pieprz ziarnisty: 1 łyżeczka
sól: 1 łyżeczka
1 kostka bulion warzywny (opcjonalnie): 1 sztuka
ziele angielskie: 5 sztuk
żelatyna: 4 łyżeczki

Sposób wykonania:

Oskrobanego, wypatroszonego karpia kroimy wzdłuż na pół, a następnie kroimy w 2,5 cm kawałki. Przygotowujemy wywar z włoszczyzny, przypraw, kostki warzywnej, głów karpia (które użyliśmy do smażenia), ogona i płetw. Następnie umyte kawałki dodajemy do wywaru, tak aby były zanurzone w całości. Gotujemy je 20 minut na bardzo wolnym ogniu, aby ryba się nie rozgotowała. Ugotowane kawałki wyciągamy ostrożnie łyżką cedzakową i układamy na kwadratowym półmisku. Dekorujemy plasterkami limonki, plasterkami marchewki, pociętymi listkami pora i natką pietruszki. Wywar odcedzamy przez gęste sito, dodajemy do jeszcze gorącego wywaru 4 łyżeczki żelatyny, dokładnie mieszamy za pomocą trzepaczki aż żelatyna się rozpuści i zalewamy rybę. Gdy płyn przestygnie wstawiamy do lodówki do stężenia.

Paszteciki

Składniki:

Ciasto

0,50 kg mąki pszennej typ 500 lub 550 + mąka do wałkowania

0,20 kg masła

0,20 kg śmietany 18%

2 jaja

1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

½ łyżeczki soli

1 jajo do posmarowania roztrzepane z łyżką zimnej wody lub mleka
czarnuszka, sezam lub kminek do posypania

Farsz

0,550 kg dobrej kapusty kiszzonej

0,500 kg pieczarek

0,020 kg suszonych podgrzybków

0,020 kg suszonych prawdziwków

2 duże szalotki lub 1 biała cebula

½ łyżeczki mielonego kminku do gotowania +do przyprawienia

3-4 ziarna ziela angielskiego

3 liście laurowe

3-4 łyżki masła klarowanego lub oleju do smażenia

sól

świeżo mielony pieprz

Sposób wykonania:

Ciasto

Mąkę przesiewamy z proszkiem do pieczenia i solą. Do mąki dodajemy bardzo zimne, pokrojone w drobną kostkę masło i siekamy razem- nożem na stolnicy lub w misie malaksera. Dodajemy dwa jaja i śmietanę, zagniatamy lub mieszamy w malakserze ciasto do połączenia, wyjmujemy na stolnicę i zagniatamy ręcznie aż stanie się gładkie. Jeśli za bardzo się kruszy, dodajemy łyżkę zimnej wody. Dzielimy ciasto na dwie porcje, zawijamy w folię spożywczą i schładzamy w lodówce. Gdy będzie się chłodzić, przygotowujemy nadzienie.

Kapustę dobrze odciskamy z soku i kroimy ją ostrym nożem na mniejsze kawałki, nie bardzo drobno, ale tak żeby pozbyć się długich nitek kapusty. Wkładamy ją do rondelka z mielonym kminkiem, zielem angielskim i liśćmi laurowymi, podlewamy wodą. Kapusta powinna mieć trochę płynu, ale nie zalewamy jej ponad poziom. Stawiamy garnek na mały gaz i gotujemy kapustę do miękkości przez ok. 1,5 godziny, nie do końca przykrytą pokrywką. Co jakiś czas mieszamy i sprawdzamy poziom płynu. Jeśli trzeba- dolewamy wody. Po ugotowaniu kapustę osączamy na sicie, następnie bardzo dokładnie odciskamy po porcji w dłoniach. Im mniej w niej zostanie wody tym lepiej. Ziele i liście laurowe wyrzucamy, a kapustę bardzo drobno kroimy ostrym nożem. Rozdrobnioną kapustę przekładamy do miski i odstawiamy.

Suszone podgrzybki i prawdziwki zalewamy 0,5 litra wrzątku, zostawiamy do napęcznienia na 20 minut, następnie w wodzie w której się moczyły gotujemy je pod przykryciem do miękkości na małym ogniu, około 30-40 minut. Grzyby odcedzamy, odciskamy z wywaru, drobno kroimy. Dodajemy do posiekanej kapusty.

Pieczarki i cebule oczyszczamy i bardzo drobno siekamy. Na patelni rozpuszczamy masło, mocno podgrzewamy i wrzucamy pokrojone cebule. Smażymy je do zeszklenia i dodajemy posiekane pieczarki. Dusimy pieczarki około 8-10 minut co jakiś czas mieszając, aż odparuje prawie cały płyn który puszczą. Przekładamy podduszone pieczarki do kapusty i podgrzybków, całość mieszamy i doprawiamy solą, sporo mielonym pieprzem i jeszcze do smaku- mielonym kminkiem.

Piekarnik rozgrzewamy do **180°C**. Ciasto rozwałkowujemy na prostokąt na podsypanej mąką stolnicy na grubość około 3-4mm i dzielimy na pasy wysokości około 10 cm. Przez środek każdego pasa nakładamy **ostudzone nadzienie** i formujemy je dłonią, tak by było bardziej zwarte. Jajo rozmącamy z łyżką zimnej wody lub mleka i smarujemy nim część ciasta nad nadzieniem. Dół

ciasta zawijamy na farsz, zaklejamy górną posmarowaną częścią i formujemy wałek z nadzieniem. Wałek kroimy ostrym nożem na paszteciki wielkości 4, 5 lub 6 cm.

Paszteciki rozkładamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, pamiętając o tym, by **kłaść je łączeniem do spodu**. Lekko spłaszczamy dłonią. Wierzch każdego pasztecika smarujemy rozmąconym jajem, posypujemy kminkiem, czarnuszką lub sezamem. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy około 35-40 minut, do zarumienienia.

4. Symbolika potraw wigilijnych



Wigilia - wieczór wigilijny w tradycji polskiej jest najbardziej uroczystym i najbardziej wzruszającym wieczorem roku. Punktem kulminacyjnym przeżyć adwentowych w rodzinach chrześcijańskich jest wigilia Bożego Narodzenia. Posiada ona bardzo bogatą liturgie domową. Geneza tej liturgii sięga pierwszych wieków chrześcijaństwa. Obrzędy te i zwyczaje mają więc starą tradycję. Wigilie w ogóle znane były już w Starym Testamencie. Obchodzono je przed każdą uroczystością, a nawet przed każdym szabatem. Było to przygotowanie do odpoczynku świątecznego. Izraelici zwali je "wieczorem". Słowo "wigilia" pochodzi z języka łacińskiego i oznacza czuwanie. Taki był

dawniej zwyczaj w Kościele, że poprzedniego dnia przed większymi uroczystościami obowiązywał post i wierni przez całą noc oczekiwali na tę uroczystość, modląc się wspólnie.

12 POTRAW NA WIGILĘ :

Barszcz czerwony z uszkami
Śledzie
Karp
Kutia
Kapusta wigilijna (z grochem)
Kompot z suszu
Pierogi z kapustą i grzybami
Zupa grzybowa
Kluski z makiem
Biała fasola z cebulką
Piernik
Makowiec

Co symbolizuje mak i grzyby na Wigilię? Jaka jest symbolika potraw wigilijnych i co oznaczają niektóre z nich? Dlaczego akurat 12 dań powinno znaleźć się na stole? Większość z tych tradycji i zwyczajów pochodzi z tradycji ludowej. Niektóre z potraw miały mieć właściwości pozwalające na łączenie się z duchami przodków. Podobnie jest z innymi tradycjami i zwyczajami podczas kolacji wigilijnej. Pozostawianie miejsca i nakrycia dla wędrowca jest pozostałością ze słowiańskich wierzeń, gdzie nietkniętą część jedzenia zostawiało się dla duchów przodków.

W niektórych regionach Polski podczas Wigilii podawana jest zupa grzybowa. Dawniej grzyby kojarzone były z siłą i zdrowiem, a w tradycji ludowej wierzono, że mają one magiczną moc. Oprócz zupy grzybowej pojawiają się także w kapuście wigilijnej, bigosie, krokietach czy pierogach.

Wigilia to kolacja postna, dlatego zamiast mięsa podaje się ryby, które symbolizują Jezusa i odradzenie się do życia. Najczęściej jest to przede wszystkim smażony karp, a oprócz niego na wigilijnym stole pojawiają się różnego rodzaju sałatki rybne, ryba po grecku czy śledzie w śmietanie lub oleju, które symbolizują post i wyczekiwanie.

Również kompot z suszu pojawia się wśród 12 potraw wigilijnych nie bez powodu: gruszki miały zapewniać długowieczność, jabłka dawać miłość i zdrowie, a suszone śliwki odpędzały złe moce.

Według wierzeń ludowych mak przynosił bogactwo, dlatego tak ważnymi potrawami na wigilijnym stole są kutia, kluski z makiem czy makowiec. Piernik symbolizował dobrobyt i kojarzył się z wyższym statusem społecznym. Wigilia była dniem postnym, dlatego nasi przodkowie ograniczali się do małego i skromnego posiłku przed kolacją. Spróbowanie 12 potraw na stole miało być wróżbą dobrych kolejnych miesięcy, stąd właśnie taka liczba dań. Według tradycji chrześcijańskiej potrawy symbolizowały dwunastu apostołów.

Opracowała: Oliwia Kucharczyk
Klasa 1BK