

Кухни народов мира

ПОЛЬСКАЯ ~ КУХНЯ ~

Откройте для себя мир традиционной польской кухни!

Капустняк и белый борщ, ароматные супы, отварной говяжий язык и нежный рулет из грудинки с пикантными травами, утка и курица по-польски, знаменитый бигос, рыба в разнообразных соусах, жаркое из свинины, сладкие пляцки и сырники, фруктовые супы из вишни и клубники, пышные бабки и хрустящее печенье — лучшие рецепты потрясающих блюд польской кухни, классические угощения и их оригинальные современные интерпретации.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

- Укропный суп по-старопольски
- Королевский паштет
- Картофельные кнедли с грибами
- Рулька в пиве
- Пляцок медовый по-краковски
- Маковец

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



9 786171 250857

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5009-3



9 786171 250093

ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ

Кухни народов мира

ПОЛЬСКАЯ ~ КУХНЯ ~



Кухни народов мира

Кухни народов мира

ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ

ХАРЬКОВ 2018  КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



Особенности национальной польской кухни

В основе каждой национальной кухни лежит набор исходных продуктов и способ их обработки. На набор исходных продуктов влияют географическое положение страны, ее климат, материальное производство, религиозные обычаи. Немалое влияние оказало географическое положение и на развитие польской кухни, которая сегодня имеет свои отличия от кухонь других стран, особенности в приготовлении отдельных видов блюд. Благодаря своему географическому положению Польша всегда пользовалась достижениями как западной, так и восточной культуры.

Главная гордость польской кухни – ее разнообразие, возникшее благодаря как благоприятному климату и вековым традициям сельского хозяйства, так и влиянию традиций народов, живших на ее территории и по соседству: евреев, украинцев, белорусов, русских, немцев, литовцев. Польша славится, прежде всего, своими очень вкусными мясными копченостями, особенно колбасами, которые высоко ценятся во всем мире. Колбасы изготавливают по старинным рецептам, используя традиционные методы копчения в дыму можжевельных веток или ароматных фруктовых деревьев. Никто не пожалеет, если попробует охотничью колбасу, приправленную плодами можжевельника, или «лисецкую» колбасу, обильно приправленную многими специями, в том числе чесноком. Не меньшим успехом пользуется великолепно приготовленная ветчина разных сортов, копченые мясные рулеты, балыки и грудинка. Стоит вспомнить также о замечательных паштетах из разных видов мяса, в том числе дичи.

В польской кухне присутствуют всевозможные закуски, как холодные, так и горячие. Среди них овощные, рыбные, мясные салаты, закуски из яиц, блюда из колбасы и ветчины, гренки, бутерброды и т. д. В польской кухне, близкой к русской и украинской, значительное место занимают бутерброды с различными продуктами: маслом, сыром, ветчиной. Для бутербродов также используют овощные и мясные салаты, сельдь, сардины, шпроты, соленую деликатесную рыбу, яйца, помидоры, огурцы и другие продукты. Широкое распространение получили бутерброды слоеные и бутерброды-торты.

Одной из любимых закусок поляков является сельдь, приготовленная различными способами, например с луком, с яблоками, со сметаной. Холодные мясные закуски готовят в основном из телятины, говядины, свинины, птицы. Наиболее распространенными закусками являются мясные ассорти и колбасы, которых в Польше превеликое множество.

Польша – страна супов, здесь их сотни и сотни видов. Это бульоны, крупники, рассольники, борщи, щи, журы и др.

Жур – истинно польское блюдо, не имеющее аналогов в кухнях других народов. Он представляет собой кисловатый суп на квасе из ржаной муки и черствого хлеба, который подают с колбасой и крутым яйцом. В некоторых местностях жур готовят из овсяной цежи (дробленого овсяного зерна) или муки. К цеже добавляют молодой картофель.

Польский крупник готовят из перловой крупы, сваренной на овощном бульоне, а затем уваренной до состояния кашицы, которую вливают при постоянном помешивании в смесь из желтков и сметаны, подогревают, добавляют мелко нарезанные зеленый лук и петрушку.



К одним первым блюдам в Польше принято подавать вместо хлеба картофель, к другим — клецки, пирожки, каши, гренки и др. Так, к журу подают картофель, политый растопленным свиным жиром, к грибному супу — перловую кашу, к щам по-польски — отварной картофель.

Традиционны для польской кухни блюда из морской и пресноводной рыбы. Ее отваривают, жарят, тушат, запекают. Характерна технология приготовления отварной рыбы. Вначале готовят отвар из овощей и приправ, процеживают его, а уже потом в отвар закладывают рыбу.

Для приготовления вторых блюд польские кулинары применяют все виды тепловой обработки: варку, тушение, жарение, запекание. Это позволяет готовить самые разнообразные блюда. Классическим мясным блюдом является свиная отбивная в панировке, с картофелем и капустой. Исключительно вкусна также печеная свиная грудинка, фаршированная черносливом. К пользующимся большой популярностью блюдам из свинины стоит добавить печеную и вареную свиную голяшку, а также кашанку — сорт кровяной колбасы. Когда-то кашанка считалась типично деревенским домашним блюдом, сегодня ее подают как деликатес в лучших ресторанах с традиционной польской кухней. Такую же «головокружительную карьеру» сделал смалец: топленый свиной жир со шкварками, кусочками мяса, копченостей, луком и чесноком, с добавлением соли, перца, и ароматических трав. Одним из самых вкусных мясных блюд являются зразы, свернутые из кусочков говядины, с разнообразной начинкой, в том числе солеными огурцами. Обычно зразы подают с гречневой или перловой кашей. Нельзя не вспомнить о тушеной утке с грибами «по-краковски», к которой также в качестве гарнира подают кашу. В качестве праздничного блюда готовят поросенка, запеченного целиком и фаршированного гречневой кашей с острыми специями.

Бигос с давних времен стал символом польской кухни. В суровые зимы им спасались солдаты в походах и монахи в монастырях, шляхта в замках и крестьяне в хатах. Роскошный бигос из дичи — удел удачливого охотника. Бигос на телятине, свинине, колбасе говорит о солидном, богатом доме.

В качестве гарнира ко вторым мясным и рыбным блюдам подают картофель, капусту, клецки, овощные смеси. Популярны как гарнир и творожные блинчики — сырники, пироги с картофелем, сыром или грибами, лазанки со шкварками, ушики с начинкой и т. д. С мясными блюдами соусы применяются редко.

В Польше выпекают замечательные хлебобулочные изделия, а ароматный черный хлеб из муки грубого помола стал одним из основных элементов приобретающего все большую популярность во всем мире здорового питания. Излюбленные мучные изделия поляков — пироги, кулебяки, блинчики, лазанки, оладьи. Исконно польским мучным блюдом считаются пончики — небольшие жаренные в масле пирожки с вареньем.

Традиционным польским десертом являются кекс мазурек, маковник, крендельки с маком, песочный рулет с ореховой начинкой, коврижки и пряники, а также джемы, торты и т. д. Из сладких блюд популярны фруктовые салаты, желе, муссы, кисели, мороженое и др. Кисели готовят густыми, как желе. Из горячих напитков поляки предпочитают черный кофе, кофе с молоком или со сливками.

Из алкогольных напитков предпочтение традиционно отдается водке («Выборова», «Житна» или «Зубровка»), настойкам («Мысливска», «Портеровка», «Карамелевка», «Апельсиновка» или «Лимоновка»), бренди («Слиловица» и «Винниак») и пиву (Żywiec, Leżajsk, Okocim или Piast).





Холодник литовский

1 л кефира
0,5 л натурального йогурта
250 г свежих огурцов
500 г вареной свеклы
6 яиц
20 г зеленого лука
10 г зелени укропа
Соль по вкусу
Вареные яйца и рубленая зелень для подачи



Свеклу очистить. Огурцы и свеклу натереть на крупной терке. Яйца нарезать и мелко нарубить. Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить и мелко нарубить. В кастрюлю выложить яйца, огурцы, свеклу, лук и укроп, приправить солью и перемешать. Добавить кефир и йогурт, тщательно перемешать. Поставить в холодильник на 2–3 часа. Подавать к столу, посыпав зеленым луком и зеленью укропа, положив в каждую тарелку половинку вареного яйца.



Капустник

400 г свиных ребрышек
450 г говядины
400 г квашеной капусты
400 г картофеля
150 г репчатого лука
80 г моркови
150 г пшена
80 г свиного сала
75 г томатной пасты
3–4 зубка чеснока
2 лавровых листа
Соль, молотый кориандр, молотый красный перец, молотый черный перец по вкусу
Зелень петрушки для подачи

Мясо залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 1,5–2 часа. Вынуть мясо и нарезать небольшими кусочками. Овощи вымыть и очистить. Лук нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на мелкой терке. Пшено промыть и всыпать в бульон, добавить мясо, целый картофель, лук и морковь. Когда бульон закипит, добавить лавровый лист и специи по вкусу и варить 20–25 минут. Картофель вынуть, размять в пюре и снова выложить в кастрюлю. Чеснок нарубить, сало нарезать маленькими кубиками и растереть с чесноком, солью и специями. Добавить в кастрюлю капусту, сало с чесноком, томатную пасту и варить еще 10–15 минут. Снять с огня и дать настояться под крышкой 25–30 минут. Подавать к столу, украсив рубленой зеленью петрушки.

Белый борщ

50 г сливочного масла
400 г краковской колбасы
3–4 зубка чеснока
100 г моркови
80 г репчатого лука
150 г картофеля
300 мл сметаны

2 ст. л. пшеничной муки
40 г тертого хрена
20 г зелени укропа
10 г зелени петрушки
Соль, молотый черный перец
по вкусу
4 яйца для подачи

Сварить яйца вкрутую и отставить на время. Укроп и петрушку измельчить, чеснок мелко нарубить, репчатый лук нарезать кольцами. Картофель и морковь очистить и нарезать кубиками размером 2,5 см. Копченую колбасу залить 1,5 л воды в большом сотейнике, довести до кипения, убавить огонь до минимального и варить 20–25 минут. Перелить получившийся бульон в миску, туда же переложить колбасу, отставить, сотейник вернуть на плиту. Выложить в сотейник масло, чеснок, лук и морковь, тушить до мягкости 8–10 минут. Влить бульон, добавить картофель, майоран и лавровый лист. Довести до кипения. Варить 30 минут до мягкости картофеля, после чего взбить блендером в однородное пюре. В отдельной миске взбить сметану и муку, добавить примерно 100 мл супа и перемешать до однородности. Влить получившуюся смесь в суп, перемешать и поварить до загустения 4–5 минут. Колбасу нарезать ломтиками толщиной 1 см и добавить в суп вместе с тертым хреном. Посолить, поперчить, разлить по тарелкам и посыпать порции зеленью. Украсить разрезанными пополам яйцами.



Борщ красный

600 г вареной свеклы
1 л свекольного кваса
300 г говядины
80 г репчатого лука
150 г моркови
100 г сельдерея

1–2 зубка чеснока
10 г сушеных грибов
400 г ушек (или вареников) с мясной начинкой
Соль, молотый черный перец и лавровый лист
по вкусу
2 ст. л. рубленой зелени петрушки для подачи

Приготовить бульон: мясо, лавровый лист и сушеные грибы сварить в 1,5 л воды. Лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать до золотистого цвета. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и нарезать соломкой. Свеклу очистить от кожицы, натереть на крупной терке. В бульон положить свеклу, морковь, лук, сельдерей и приправы, довести до кипения и варить 35–40 минут. Чеснок очистить, измельчить, растереть с солью и положить в бульон. Бульон процедить, вскипятить вместе со свекольным квасом, положить ушки и варить до их готовности. Подавать к столу, украсив рубленой зеленью петрушки.





Суп острый

3–4 зубка чеснока
80 г репчатого лука
50 г сливочного масла
400 г соленых огурцов
500 г картофеля
100 мл сливок
Соль, молотый черный перец по вкусу
Рубленая зелень петрушки и укропа для подачи

Для бульона:

700 г говяжьих костей
300 г корня сельдерея
100 г корня пастернака
100 г моркови
80 г репчатого лука
2 шт. лаврового листа
5–6 горошин душистого перца

Все ингредиенты для бульона положить в кастрюлю, залить 3 л воды и довести до кипения. Варить 1,5–2 часа, процедить бульон. Лук, чеснок и соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Обжарить на сковороде лук и чеснок, затем добавить соленые огурцы и тушить 5–6 минут. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в процеженный бульон и варить до мягкости картофеля. Лук очистить, целиком положить в бульон и варить 10–12 минут. Отлить из кастрюли 10 мл бульона, смешать со сливками и вылить обратно в кастрюлю. Добавить обжаренный лук, чеснок и соленые огурцы. Варить еще 8–10 минут. Приправить солью и перцем по вкусу. Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.



Журек

0,5 л ржаной закваски (журы)
300 г краковской колбасы
200 г копченой грудинки
100 г моркови
150 г репчатого лука
2–3 зубка чеснока
50 г петрушки
4 яйца
500 мл сливок
50 мл растительного масла
Майоран, лавровый лист и соль
по вкусу

НА ЗАМЕТКУ

Как приготовить ржаную закваску (журу)

В стеклянную банку высыпать 0,5 стакана ржаной муки и положить кусочки хлеба (около 40 г). Залить кипятком (0,5 стакана), при желании можно добавить немного чеснока, пару горошин душистого перца и лавровый лист. Закрывать горлышко банки марлей и оставить на 3–4 дня для настаивания. Чем дольше стоит закваска, тем кислее она становится; максимальный срок ее созревания — 5–6 дней.

Морковь, лук и чеснок очистить. Налить в кастрюлю 2 л воды, положить лук, морковь, 1 зубок чеснока, пучок петрушки и лавровый лист. Довести до кипения и варить 20–25 минут. Колбасу нарезать кружочками, грудинку — небольшими кубиками. Колбасу и грудинку обжарить на сковороде на растительном масле, приправить майораном. Достать из бульона морковь и лук, выложить в бульон обжаренную грудинку с колбасой. Перемешать готовую закваску со сливками и влить в кастрюлю. Чеснок измельчить и растереть с солью, добавить в бульон, приправить майораном и солью. После закипания оставить суп настаиваться 12–15 минут. Разлить суп по тарелкам и украсить половинками вареных яиц.



Содержание

Особенности национальной польской кухни	3	Рулет из грудки с травами	22
Холодник литовский	6	Старопольский соус из сушеных грибов	22
Капустняк	6	Татар	23
Белый борщ	7	Свинина, запеченная с яблоками	24
Борщ красный	8	Цвикли	25
Суп огуречный	9	Цвикли с вишнями	25
Журек	10	Салат Мизерия	26
Крупник	11	Салат из краснокочанной капусты с яблоками	26
Куриный суп с лапшой	11	Картофельный салат по-деревенски	27
Фляки по-варшавски	12	Фаршированные баклажаны	27
Грохувка	13	Памятник Шопену в Варшаве	28
Укропный суп по-старопольски	14	Картофельные кнедли с грибами	29
Чернина, или суп с гусиной кровью	14	Кашанка	30
Грибной суп со сметаной	15	Белые колбаски	30
Вольский хлеб	16	Сальтисон	31
Старопольский смалец	17	Мясной кекс с фасолью	32
Закуска из сала с черносливом	18	Пасхальное мясное кольцо с перепелиными яйцами	33
Закуска из соленого сала	18	Говяжий рулет, фаршированный салом и огурцами	34
Сельдь в сметане	19	Гусиная грудка с розмарином и медом	34
Королевский паштет	20		
Отварной говяжий язык	21		
Говядина отварная с соусом	21		

Гусиные ножки в темном соусе	35	Блинчики с клубникой и мороженым	53
Утка по-польски	36	Торт «Карпатка» из заварного теста.	54
Курица по-польски	36	Пляцок медовый по-краковски.	55
Жареная треска с овощами	37	Вишневый суп.	56
Рыба в соусе с хреном	37	Клубничный суп с мятой и мороженым	56
Заливное из судака.	38	Праздничная выпечка в Польше	57
Бигос — символ польской кухни	39	Пасхальный кулич	58
Бигос.	40	Бабка с вишней и горьким шоколадом	59
Грибы в сметане.	41	Кнедли со сливами	60
Печень в сметане.	41	Печенье «Мазурка»	61
Рулька в пиве	42	Пляцок с орехами	61
Жаркое из свинины в сливовом соусе.	43	Краковский сырник.	62
Кролик, тушеный в луке.	44	Вареники с клубникой	63
Свинья отбивная в панировке	44	Пляцок со сливами и яблоками	63
Зразы из говядины по-варшавски	45	Фаворки	64
Свинные ребрышки, запеченные с картофелем	46	Сливочно-творожное печенье с яблоками	64
Голубцы по-варшавски.	47	Пончики «Гнездышки»	65
Тушеная фасоль с колбасками	48	Маковец.	66
Вареники (ушки) с грибной начинкой	49	Галаретка со сметаной.	67
Копытки	50	Шарлотка с яблоками.	67
Картофельные оладьи	50	Настойка «Апельсиновка».	68
Оладьи из кабачков	51	Наливка «Вишняк».	68
Омлет с савойской капустой.	51	Настойка «Зубровка»	69
Налистники с тыквой, цуккини и козьим сыром	52		
Налистники с яблочным джемом	53		



УДК 642.1.12
М74



Дизайнер обложки Юлія Дзекунова

Видання для організації дозволя

Издание для досуга

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

МОЙСЕЄНКО Ганна

МОЙСЕЄНКО Анна

Польська кухня

Польская кухня

(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *К. В. Озерова*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *В. О. Трубочанинов*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Е. В. Озерова*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *В. А. Трубочанинов*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 30.07.2018.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Roboto». Ум. друк. арк. 5,805.
Наклад 8000 пр. Зам. №

Подписано в печать 30.07.2018.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Roboto». Усл. печ. л. 5,805.
Тираж 8000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим
оригінал-макетом у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному
оригинал-макету в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серія)
ISBN 978-617-12-5009-3

© Depositphotos / dar19.30, обложка, 2018
© Мойсеенко А. В., текст, 2018
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
издание на русском языке, 2018
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2018