

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 «головкружительную карьеру» сделал смалец: топленный 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 («Сливовица» 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 огуречный

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, тушенный 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»

МОЙСЕЕНКО Ганна

МОЙСЕЕНКО 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. Трубчанинов*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

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