Wydawnictwo Astra

poleca

Podejmij gości królewską kuchnią z minionych epok

O książce

Co to znaczy jadać w królewskim stylu? Czy dworska uczta zawsze musi oznaczać blichtr, przepych i wykwintne dania przyrządzone z najbardziej niedostępnych i najkosztowniejszych produktów? A może królowie, cesarze i papieże skrycie lubowali się w prostych daniach, którymi jednak nie wypadało im się publicznie zajadać, by nie narażać się na pośmiewisko?

Jeśli fascynuje cię kuchnia dawnych wieków, ciekawi to, co jadali wielcy ludzie i w jaki sposób kultura jedzenia kształtowała obyczaje danej epoki – zapraszam cię w podróż po historii widzianej od kuchni. Obiecuję, że będzie to podróż barwna, intrygująca – i ze smakiem!

Potężny władca, który sam o sobie mawiał, że dla ludzi Wschodu jest „Prawodawcą", dla ludzi Zachodu – „Wspaniałym", a w pałacowych kuchniach zatrudniał pół tysiąca osób, na „rozmowie rekrutacyjnej" wymagał od kandydata na kucharza tylko jednego – prezentacji swojej metody… gotowania ryżu.

Młodziutka, śliczna cesarzowa katowała się drakońskimi dietami i głodówkami, pijąc ohydny sok mięsny z przyprawami, by zachować zgrabną sylwetkę.

Przywódca jednego z największych światowych mocarstw siadał kilka razy w tygodniu do ohydnych tostów z podrobami i nudnych jaj w pomidorach, a gosposia z piekła rodem reglamentowała mu kawę.

Władczyni imperium rozciągającego się od Indii aż po Amerykę wolała wstawać od stołu wcześniej, przerażona tym, że mogłaby skończyć jak ojciec – otyła i schorowana.

Polski król, *który naród z kuflów, szklenic, beczek złupił*, wzbudził powszechne oburzenie, bo nie dość że preferował lekką, niezbyt „pieprzną i szafranną" kuchnię, to jeszcze – o zgrozo! – odmawiał kielicha.

Niestroniący od zmysłowych rozkoszy papież miał sześciu kucharzy do dyspozycji, i choć wiernym pozwalał folgować grzechowi obżarstwa, zdejmując z indeksu kolejne produkty, sam zadowalał się nawet zwykłą smażoną rybą.

Obdarzony niezwykłym geniuszem autor najsłynniejszego przedstawienia *Ostatniej Wieczerzy* na półmiskach przed Chrystusem i Apostołami uwiecznił wykwintne danie godne książęcego stołu – choć niejeden książę spożywanie go przypłacił zdrowiem lub życiem.

NIL SIMILIVS IN SANO
QVAM EBRIVS

Podejmij gości królewską kuchnią minionych epok

W książce, poza inspirującymi opisami zwyczajów wielkich ludzi, znajdziesz unikatowe, ciekawe i możliwe do wykonania w każdej kuchni przepisy pochodzące z opisywanej epoki. Przepisy te przygotowaliśmy również w formie uwspółcześnionej oraz w specjalnie opracowanych wersjach wegańskich. Mamy nadzieję, że zachęcą do eksperymentowania i prób odtworzenia potraw jadanych przez koronowane głowy, papieży czy prezydentów.

Jeśli zastanawiasz się, jak naprawdę smakowały średniowieczne polskie wypieki, renesansowe przysmaki kuchni włoskiej i francuskiej, bliskowschodnie desery, flagowe dania kuchni sarmackiej, rosyjskie potrawy godne carskiego stołu, a nawet „kryzysowe menu" amerykańskiego prezydenta, teraz masz okazję tchnąć nowe życie w dawne i często zapomniane przepisy.

Chleb nasz powszedni – i królewskie bułeczki

Od prapoczątków naszej kultury towarzyszy nam chleb. Łamano się nim i witano, nasi przodkowie żyli o chlebie i wodzie, ciężko pracowali, żeby zarobić na kromkę chleba albo też żyli „na łaskawym chlebie". Chleb mógł być nasz i powszedni, ale to szlachetna bułka została królową wśród pieczywa – a najszlachetniejsza z polskich królowych i późniejsza święta, Jadwiga Andegaweńska, została jej ogromną zwolenniczką.

Na co dzień dwór królewski siadał do stołu dwukrotnie w ciągu doby, a każdy posiłek stanowiły trzy pełne dania – najpierw były zupy, które jedzono „za pomocą" pieczywa, potem zasiadano do pieczystego lub ryby, które zapewne również zagryzano chlebem, na końcu zaś „jarzyny", jedzone być może z kaszą lub strączkami, a może również z pieczywem. W przypadku Jadwigi było to wyłącznie białe pieczywo z najlepszej mąki pszennej. Przez stół królowej wielokrotnie przewijają się także ciasta „kręcone", czyli rolady, placki na słodko czy *crostuli* – kruche rogaliki, a w Wielkim Poście Jadwiga zajadała się obwarzankami, które stanowią dziś całoroczny przysmak i jeden z symboli kulinarnych Krakowa – od 2006 roku figurują na liście produktów tradycyjnych, a od 2010 – na unijnej liście produktów chronionych.

Smaczne pszenne bułeczki

Składniki:

1 kg mąki pszennej

2 dag drożdży

25 dag gotowanych ziemniaków

6 dag cukru

1 łyżeczka soli

½ l wody

Przygotowanie

Przesiej do miski mąkę, dodaj dobrze roztarte, gotowane ziemniaki, rozrobione drożdże i sól, dolewaj powoli wody, zagnieć ciasto jak na pierogi i pozostaw do wyrośnięcia w misce pod przykryciem. Gdy urośnie, ponownie wyrób, włóż do wysmarowanej formy i ponownie odstaw do wyrośnięcia.

Formuj nieduże bułeczki, wielkości zagłębienia w dłoni, układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj oliwą i odstaw do wyrośnięcia na ok. 30–45 minut.

Piekarnik nagrzej do 200°C, bułki posmaruj na wierzchu żółtkiem roztrzepanym z łyżeczką wody, możesz posypać po wierzchu ziarnami. Piecz ok. 20–30 minut, aż się zrumienią.

apoche + ayroche +

Słodki smak Orientu

Najwybitniejszy poeta suficki, mistyk i teolog islamski, założyciel bractwa „wirujących derwiszy" – Rumi – powiedział, że „morze cukru nie zna brzegów ani granic". Słowa te padły w XIII wieku, ale już wtedy kuchnia perska i arabska obfitowała w niezwykłe bogactwo słodkości wykonanych z cukru. Do popularnych przysmaków należały *nöbet şekeri* i *peynir şekeri* (rodzaj kandyzu), *koz helvası* (nugat), *badem şekeri* (migdały w cukrze), *keten helvası* (lniana chałwa), *kadayıf* (deser zwany anielskimi włosami), *muhallebi* (pudding mleczny zagęszczony mąką ryżową), *zerde* (pudding z szafranem) i kandyzowane owoce.

Ottomanowie przejęli to zamiłowanie do słodyczy, czyniąc je nieodłączną częścią tradycji i życia codziennego. Żadne spotkanie towarzyskie ani święto państwowe, żadna impreza rodzinna czy ceremonia religijna nie mogły się obyć bez słodkości. Już nowo narodzonym maluchom rozsmarowywano na ustach syrop, by dziecko miało słodki, łagodny głos, a świeżo upieczonej mamie przynoszono podarunki w postaci łakoci. Chałwę serwowano na stypach, baklawą zajadali się janczarzy, a lokmę, czyli małe pączki, dawano dzieciom z okazji rozpoczęcia szkoły. Na dworze sułtana do wyrobu słodkości używano róż, pigwy, pomarańczy, migdałów, wiśni, brzoskwiń, arbuzów, morwy, berberysu i szałwii, a kreatywność w wymyślaniu i modyfikowaniu przepisów zaskoczyłaby największego współczesnego smakosza.

Lokma - minipączki

Składniki

Ciasto:

2 szklanki mąki pszennej

3/4 szklanki wody

1 łyżeczka drożdży

1 jajko

1 łyżeczka cukru

szczypta soli

cynamon (opcjonalnie)

olej do smażenia

Syrop:

2 1/2 szklanki wody

2 1/2 szklanki cukru

sok z cytryny

cynamon (opcjonalnie)

Przygotowanie

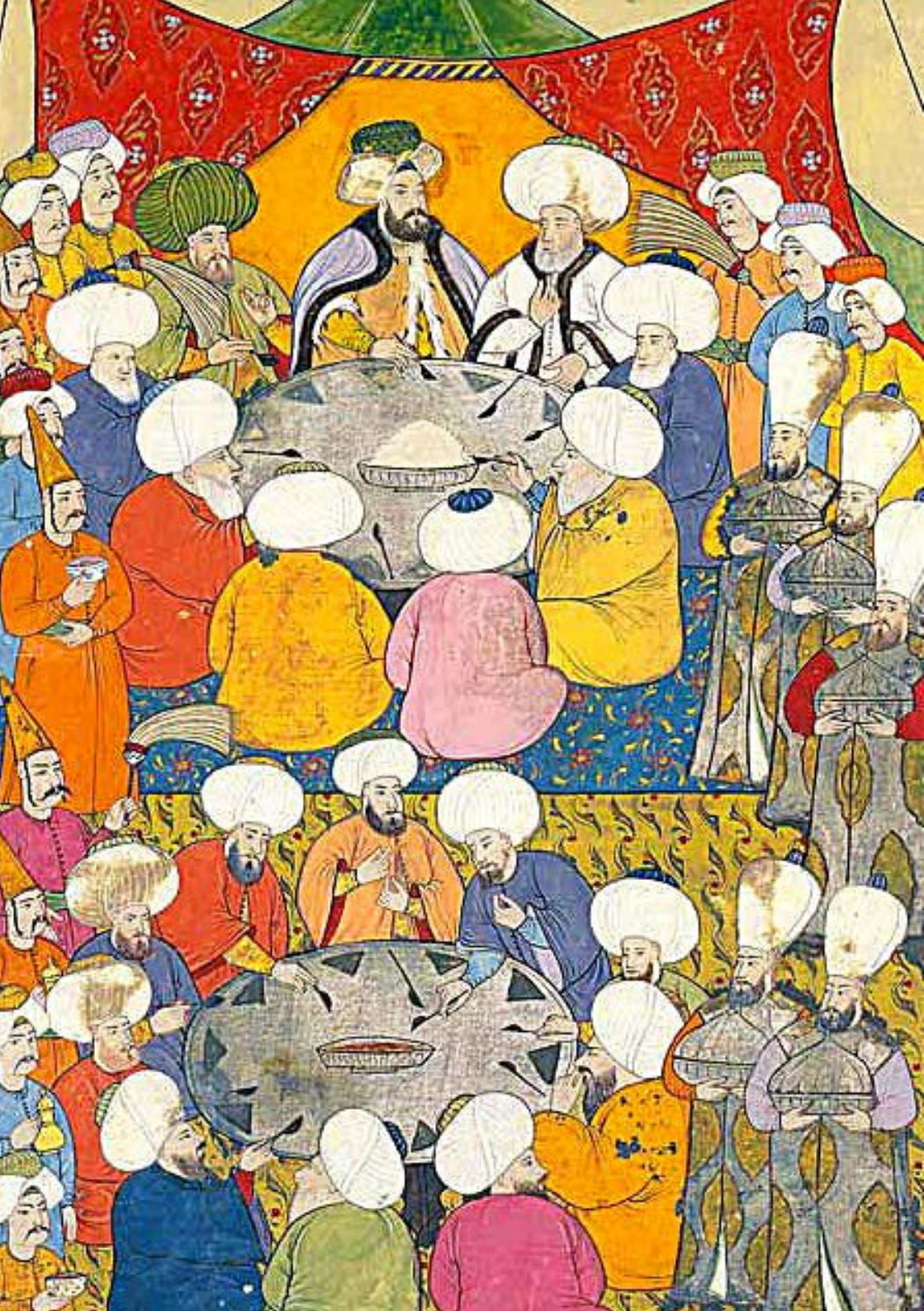
Syrop:

w rondelku rozmieszaj wodę z cukrem i kilkoma kroplami soku z cytryny. Gotuj ok. 15 minut od wrzenia, aż zgęstnieje, następnie przestudź.

Ciasto na pączki:

drożdże rozpuść w wodzie z cukrem i odstaw do wyrośnięcia. Do wyrośniętych drożdży dodaj mąkę i jajko, szczyptę soli, mieszaj do połączenia składników. Ciasto powinno być miękkie, gładkie i ciągnące się, gęstsze niż na naleśniki – w trakcie wyrabiania dolewaj ciepłej wody. Następnie przykryj czystą ściereczką i odstaw do wyrośnięcia (na ok. pół godziny).

W głębokim naczyniu rozgrzej olej. Odrywaj małe kawałki ciasta, formuj kulki lub odrywaj ciasto i kciukiem rób w nich wgłębienie, a następnie wrzucaj na rozgrzany olej. Smaż do zrumienienia. Jeszcze gorące pączki zanurzaj w syropie, posyp cynamonem i podawaj od razu.



Jeśli dziś czwartek, to co na obiad?

Nadwiślański Król Słońce, jak zwano Stanisława Augusta Poniatowskiego, zapragnął stworzyć wzorowane na francuskich salonach forum wymiany poglądów, w którym brałaby udział ówczesna śmietanka intelektualna, angażując się w propagowanie nowoczesnych idei, nowych prądów w sztuce czy wreszcie nowego modelu obywatela. Dawny wzorzec szlachcica-Sarmaty, relikt poprzedniej epoki ze wszystkimi jego przywarami, odrzucano, poddając krytyce fanatyzm religijny, umiłowanie do pojedynków, zaściankowość i nieumiarkowanie przy stole. W zapomnienie miały pójść zatem staropolskie uczty, na których królowało pijaństwo i obżarstwo.

Wprawdzie obiady czwartkowe były z założenia ucztami dla ducha czy też intelektu, ale zarówno sama ich nazwa (obiady), jak i wykwintna oprawa, o którą dbał słynny królewski mistrz kuchni Paul Tremo, „pozwalają przyjąć, że także i druga strona osoby ludzkiej, tj. ciało, znajdowała podczas nich pewną pożywkę". Jedzenie, które serwowano, było niewątpliwie smakowite, ale w porównaniu z dawnymi ucztami magnaterii – skromne i lekkie. Takie zresztą lubił król, choć nie wszyscy podzielali jego gusta. Nieszczęściem dla wielu amatorów biesiadowania po staropolsku było także to, że Stanisław August stronił od kielicha, a pijaństwa nie tolerował. Przykład tej wstrzemięźliwości nadawał ton i powodował dostrajanie się społeczeństwa do tego niezwykłego – po epoce „jedz, pij i popuszczaj pasa" – obyczaju.

Barszcz króla Stanisława

Składniki:

2 l wywaru mięsno-warzywnego
80 dag buraków czerwonych
1 garść suszonych grzybów leśnych
25 dag jabłek
2–3 szklanki zakwasu buraczanego
liście laurowe
ziele angielskie
majeranek
czosnek
sól i cukier do smaku

Przygotowanie:

Buraki umyj i zetrzyj na tarce o dużych oczkach, zalej wywarem. Dodaj umyte, wcześniej namoczone i pokrojone w paseczki grzyby oraz umyte i pokrojone w kostkę jabłka. Dodaj zakwas i przyprawy wedle uznania. Gotuj przez 15–20 minut na niewielkim ogniu, a następnie odstaw na kilka godzin. Przecedź, zagotuj ponownie i dopraw do smaku. Podawaj z uszkami, najlepiej domowymi.

Jedz jak starożytny Rzymianin

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA W WERSJI VINTAGE

PODSTAWOWE PRODUKTY: pieczywo, oliwa, wino, owoce, warzywa, strączki, ryby i owoce morza, orzechy, przyprawy i zioła

CO ZYSKUJESZ: zdrowe i lekkie posiłki, dobrze zbilansowane, bogate w błonnik, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe nienasycone, o niskiej zawartości cholesterolu, pomagające zachować zdrowie i zgrabną sylwetkę

SZYBKI LUNCH W PRACY: sałatka z poprzedniego dnia, chleb, jaja na twardo, warzywa surowe lub grillowane, ser, mięso pieczone na zimno

ZDROWA PRZEKĄSKA: zapomnij o tuczącym popcornie i frytkach – wybierz solony zielony groszek przyrządzony *saute* na małej ilości oliwy, który możesz chrupać podczas seansu ulubionego serialu, tak jak starożytni Rzymianie podczas oglądania walk gladiatorów

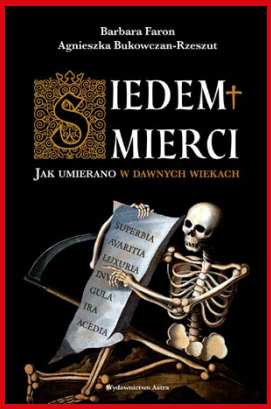
O autorce

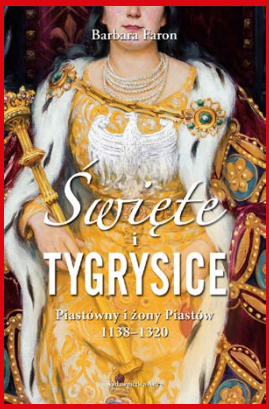
Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, pisarka, dziennikarka, redaktorka, tłumaczka. Zajadły mól książkowy, pasjonatka słowa pisanego, niestrudzona badaczka i popularyzatorka tematów kontrowersyjnych, mrocznych tajemnic historii i kulturowych zagadek.

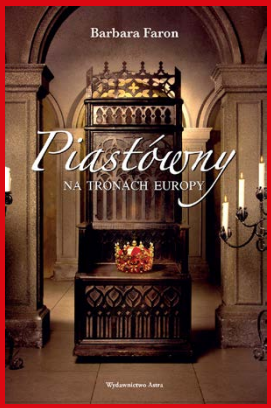
Związana z krakowskimi wydawnictwami Astra, Znak i Otwarte, wieloletnia publicystka i recenzentka „Ciekawostek Historycznych" oraz „TwojaHistoria.pl", kwartalnika „Creatio Fantastica", a także licznych tytułów prasowych, w tym m.in. „Focus Historia" czy „Świat Wiedzy". Autorka książki *Siedem Śmierci. Jak umierano w dawnych wiekach* oraz *Jak przetrwać w średniowiecznym Krakowie*, wydanych przez Wydawnictwo Astra.

Urodziła się w 40-lecie PRL-u oraz 400-lecie śmierci Jana Kochanowskiego, w roku premiery MS-DOSA i Turbo Pascala, „Polowania na Czerwony Październik" Clancy'ego, „Nieznośnej lekkości bytu" Kundery i „Czarownic z Eastwick" Updike'a. I chyba do tych ostatnich jej najbliżej.

POLECAMY







WYDAWNICTWO ASTRA

ul. Radziwiłłowska 26/2
31-026 Kraków
tel. 12 292 07 30
pn.-pt. 9.00-18.00

astrahistoria.pl
wydawnictwo-astra.pl
facebook.com/WydawnictwoAstra