

# KUCHNIA POLSKA (STAROPOLSKA) I REGIONALNA



# KUCHNIA POLSKA

Pierwsze surowce, z których sporządzano w staropolskiej kuchni potrawy, to: różne gatunki kasz, mąka pszenna i żytnia, groch, bób, soja, olej konopny, grzyby świeże, suszone i kiszane, wieprzowina i wołowina (solone, wędzone), dziczyzna, słonina, ser, masło, jaja. Z warzyw stosowano głównie: ogórki kiszane, kapustę, buraki, marchew, cebulę, czosnek, rzepę. Z owoców znano: jabłka, wiśnie, czereśnie i śliwy.

# PRZYPRAWY I ZIOŁA

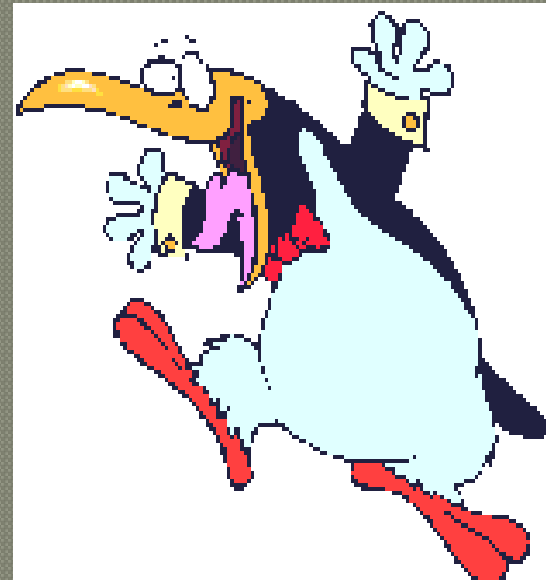
W dawnej kuchni polskiej stosowano zarówno przyprawy obcego pochodzenia- pieprz, imbir, gałkę i kwiat muszkatołowy, ziele angielskie i liście laurowe, goździki, cynamon, szafran, paprykę, jak i zioła, zbierane na naszych polach, w lasach i ogrodach.

Pospolite przyprawy i zioła dawnej kuchni polskiej to: pietruszka, jałowiec, kminek, mięta, rozmaryn, majeranek, szalwia, tymianek, lubczyk, cząber, koper, chrzan, czosnek, suszone śliwki, miód, piwo.

# ZUPY

W kuchni staropolskiej jadano mało zup, podawano je głównie jako danie śniadaniowe. Tradycyjne polskie zupy to:

- Żur
- Czernina
- Rosół
- Barszcz czerwony
- Kapuśniak
- Krupnik
- Polewka
- Zupa owocowa
- Zupa grzybowa
- Zupa rybna



Żur- to jedne z najstarszych polskich zup sporządzane na zakwasie, którego podstawowym składnikiem jest żytnia mąka razowa. Żur można sporządzać na wywarze jarskim lub z kości i jarzyn z dodatkiem suszonych grzybów. Żury gotowane są z białą kielbasą, wędzonym boczkiem, żeberkami.

Na wigilię w staropolskiej kuchni podawano postny barszcz czerwony z uszkami, zupę grzybową lub migdałową. Ostatecznie na pierwszym miejscu utrzymał barszcz i uszka z grzybami.

# ŽUR NA KIEŁBASIE



# POTRAWY Z MAŁKI, KASZ, JAJ, SERA

Potrawy z mąki były bardzo popularne. Sporządzano z niej kluski, łazanki, pierogi i naleśniki.

Z kasz gotowano zupy, jadano je z mlekiem, zapiekano w piecu, kraszono słoniną, przyprawiano grzybami i śliwkami, podawano je do mięs, polewając je sosem.

# ŁAZANKI Z KAPUSTA



KOTLETY  
Z KASZY  
GRYCZANEJ  
Z GRZYBAMI



# POTRAWY Z WARZYWAMI I GRZYBAMI

Grzyby stanowią podstawę wielu dań typowo polskich, dodawano je do różnych potraw - pieczeni, bigosu, dziczyzny, ryb, drobiu, zup. Stosowano takie warzywa jak: pomidory, papryka, kalafiory, kalarepa, fasola, cebula, sałata, Potrawą często sporządzaną, typową dla kuchni staropolskiej był bigos.

# BIGOS STAROPOLSKI



FASOLA  
PO POLSKU

# POTRAWY Z MIĘSA ZWIERZĄT RZEŹNYCH I DZICZYNY

Potrawy z mięsa charakteryzowały się najczęściej winnym lub winno- słodkim smakiem, uzyskiwanym przez dodatek naturalnych kwasów, np. żuru, serwatki oraz kwaśnych owoców, octów piwnego i winnego

# BIAŁA KIEŁBASA W SOSIE CHRZANOWYM



# POTRAWY Z PODRUBÓW

Podroby były wykorzystywane w bardzo szerokim zakresie. Sporządzano z nich zupy, drugie dania, dodawano do nadzień, farszów, pasztetów. Popularne były zimne zakąski i dania zasadnicze.

# WAŹTRÓBKA Z JABŁKAMI



# GALARETKA Z NÓŻEK

# POTRAWY Z DROBIU I DZIKIEGO PTACTWA

Drób i dzikie ptactwo zazwyczaj pieczono z różnymi rodzajami nadzienia- z podrobów, kasz, owoców, kapusty, mięsa.



# KURCZAK PO POLSKU





# POTRAWY Z RYB

Kuchnia staropolska słynęła z potraw rybnych. Bardzo ceniono zupę rybną zaprawioną na kwaśno octem winnym i miodem. Najstarsze sposoby sporządzania potraw z ryb to pieczenie i gotowanie. Wykorzystywano następujące ryby: łososie, jesiotry, węgorze, karpie, szczupaki, śledzie, leszcze, liny, okonie, dorsze.

# KARP PO POLSKU



# CIASTA I DESERY

Desery w kuchni staropolskiej nazywano wetami. Sporządzano mleczka, galaretki, kremy, podawano owoce- jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, jagody leśne, a od wieku XVII pomarańcze, cytryny i inne owoce południowe.



# PĄCZKI



STRUCLA  
MAKOWA



IC KWESTIA  
SMAKU

# KUCHNIA REGIONALNA

Powstanie kuchni regionalnej związane jest z różnorodnością klimatu i zróżnicowaniem jakości gleb. Z tych czynników wynikały możliwości uprawy różnych roślin i hodowli różnych zwierząt.

Kuchnie poszczególnych regionów Polski różnią się między sobą głównie rodzajem stosowanych surowców i metodami sporządzania potraw.

# POTRAWY REGIONU PODHALAŃSKIEGO

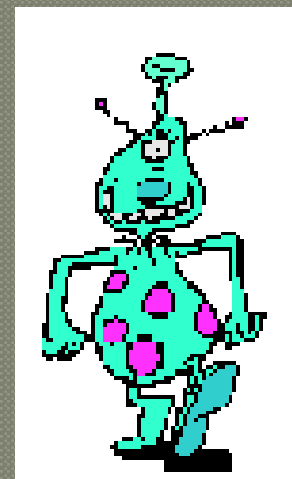
Charakterystyczne dla regionu podhalańskiego są potrawy z baraniny, rzadko spotykane w innych kuchniach regionalnych, oraz potrawy mączne. Typowe dania to: kwaśnica, baranina duszona z jarzynami, schab po góralsku, krokiety z oscypkiem, małdrzyki, prażucha, kluski scykane.

# KWAŚNICA



# POTRAWY REGIONU ŚLĄSKIEGO

W regionie śląskim najczęściej spożywa się gęste, tłuste zupy, sporządzane na wywarach mięsnych i potrawy mięsne w sosach. Często podawane są ziemniaki odsmażane z boczkiem lub słoniną z kwaśnym mlekiem.





# KARTOFLAK



# POTRAWY REGIONU MAŁOPOLSKIEGO

W regionie małopolskim najbardziej popularne są potrawy z mąki, kasz i ziemniaków oraz zupy na mleku i jarzynach.



# PIEROGI Z KASZĄ GRYCZANĄ I SEREM



# POTRAWY REGIONU WIELKOPOLSKIEGO

Podstawą kuchni tego regionu są potrawy z ziemniaków i mąki. Mięsa i ryby jada się mniej. Do najbardziej znanych dań tego regionu należą: zupa z ziemniaków zwana ślepe ryby oraz kaczka z pyzami drożdżowymi i modrą kapustą.

# KACZKA PO POZNAŃSKU



# POTRAWY REGIONU MAZOWIECKIEGO

Podstawą kuchni mazowieckiej są: owoce świeże i przetworzone, stosowane do wypieku ciast i do pieczenia mięsnych. Z tego regionu pochodzi zupa pomidorowa.

# RACUSZKI PO PODLASKU



# POTRAWY REGIONU WARMIŃSKO- MAZURSKIEGO

Region warmińsko-mazurski charakteryzuje się bogactwem potraw z ryb i ziemniaków.





# MARCHEW PO MAZURSKU



# POTRAWY REGIONU POMORSKIEGO

Podstawą kuchni regionu pomorskiego są ryby, które gotowano, prażono, wędzono i suszono.



# KISZKA KASZUBSKA



# RYBA PO TORUŃSKU

KONIEC