

Kuchnia polska

Wykonały:
Aldona Grzenkowska
Aleksandra Socha
KI. IIT

Kuchnia polska

- Podstawę kuchni polskiej stanowią potrawy wspólne dla narodów zachodniosłowiańskich oraz środkowoeuropejskich, bazujące na dostępnych lokalnie surowcach spożywczych.
- W kuchni polskiej przyjęły się rozmaite potrawy i produkty od nacji sąsiadujących i napływowych grup etnicznych.
- Specjalnością kuchni polskiej są potrawy mączne i zbożowe (kasze, kluski, pierogi), produkty runa leśnego (grzyby, owoce, zioła), wieprzowina (w tym wędliny i kielbasy), ryby słodkowodne, dziczyzna, nabiał (kwaśna śmietana, twaróg), spora ilość zup z dowolnych produktów (zwłaszcza warzywne), wypieki (pieczywo, ciasta), desery, wódki i nalewki. Z warzyw i owoców typowe są buraki, ogórki, kapusta, jabłka, czereśnie, jagody, agrest i inne środkowoeuropejskie. Typowe przyprawy to chrzan, koperek, jałowiec, pieprz.

Typowe smaki kuchni polskiej

- Typowe dla polskiej kuchni smaki to słony, solony, lekko fermentowany lub kiszony (np. ogórki, kapusta, zsiadłe mleko, kwas chlebowy) a także umiarkowanie ostry (typowy chrzan, nowsza musztarda, szczypiorek, cebula, czosnek i zamorski pieprz), korzenny i ziołowy (jałowiec, zamorska gałka muszkatołowa, anyż, kminek), kwaskowaty (kwaśna śmietana, kapusta i ogórki kiszane) oraz kwaśno-słodki (uzyskiwany typowo za pomocą jabłek, żurawin i innych owoców dodawanych do potraw).

Najstarsze polskie potrawy

Do potraw tych można zaliczyć:

- czernina
- grochówka
- kapuśniak
- pierogi
- barszcz czerwony i barszcz biały
- żurek
- bigos
- zupa grzybowa,
- zupa ogórkowa,
- zupa szczawiowa
- racuchy
- i wiele innych

Potrawy o nowszym rodowodzie

Do takich potraw należą m.in.

- befsztyk tatarski
- golonka gotowana
- gulasz
- flaczki
- mizeria
- naleśniki
- kotlet schabowy w różnej panierce
- risotto, spaghetti
- ryż zapiekany na słodko z jabłkami i cynamonem
- steki
- sztuka mięsa z sosem chrzanowym
- placki ziemniaczane z dodatkami
- zupa pomidorowa

Różnice między kuchnią współczesną a dawniejszą

Współczesna kuchnia polska różni się od dawniejszej tym, że podstawa pożywienia, czyli kasze zostały zastąpione przez ziemniaki, a potrawy z dziczyzny zastępuje się dziś wieprzowiną i drobiem hodowlanym. Bardzo dużą popularność zdobyły także pomidory, a w czasach nowszych papryki. Zwiększyło się też spożycie dostępnego dzisiaj codziennie mięsa, a zmniejszyło spożycie podrobów. Z buraków białych zaczęto stosunkowo niedawno w Polsce produkować tani cukier, który wyparł i zastąpił miód w wypiekach i deserach.

Podział Polski na województwa





Województwo Pomorskie



Kuchnia województwa pomorskiego wraz z Kaszubami

Potrawy to m.in.:

- czernina
- faworki
- kwas z brzadu i chleba
- piernik
- pulki - ziemniaki gotowane w łupinkach
- racuchy drożdżowe
- zasmażane ziemniaki z maślanką
- zupa rybna
- wryki - zupa z brukwii słodkiej gotowana na gęsinie
- efikuch - wysokie ciasto drożdżowe z półsłodką posypką (kruszonką)
- brzad - zupa z suszonych owoców
- ryba (karp) z grzybami
- kluski z makiem

Przepis

na racuchy drożdżowe:

Składniki:

4 dkg drożdży
1 i 1/2 szklanki mleka
1/2 kg mąki
2 jajka
szczypta soli
2 łyżki cukru
5 dkg roztopionego masła
całe wiśnie w zalewie, jagody lub dżem z całymi owocami
tłuszcz do smażenia
cukier puder do posypania



Wykonanie:

- Drożdże rozcieram z cukrem, rozprowadzam ciepłym mlekiem, mieszam z kilkoma łyżkami mąki i zostawiam do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, na około 20 minut.
- Masło roztopiam, studzę. Z białek ubijam sztywną pianę, dodaję cukier i dalej ubijając dodaję kolejno żółtka.
- Do wyrośniętego rozczyntu z drożdży dodaję resztę mąki, stopione masło, ubite jaja, jednocześnie wyrabiając ciasto przez około 15 minut. Odstawiam ponownie do wyrośnięcia na około 20 minut w ciepłe miejsce.
- Gdy ciasto wyrośnie, formuję małe kulki, w środek wkładam po łyżeczce jagód lub 3 wiśnie, zlepiam jak pierogi i formuję placuszki.
- Smażę na głębokim oleju, na średnim ogniu, po kilka minut z każdej strony, aż nabiorą złotego koloru. Posypuję cukrem pudrem.

Przepis

na czerninę:

Składniki:

- kaczką
- goździki
- śliwki w occie
- gruszki
- krew z kaczki
- cukier ,pieprz , sól
- mąka

Sposób Przygotowania:

- Należy zrobić normalny rosół z kaczki, potem przecedzić, dodać ze dwa słoiki śliwek w occie wraz z zalewą, dodać goździki, gotować 30 min na wolnym ogniu. Dodać 4 łyżki cukru, łyżkę mąki i mieszać na małym ogniu, na koniec rozrobić krew kaczka z wodą gotowaną (chłodną) i wlać do zupy, gotować na małym ogniu 30 min. Mieszać, odstawić na noc- bo następnego dnia smakuje jeszcze lepiej. Ugotować własnej roboty makaron ,podgrzać czerninę ale bez wrzenia, nalać do talerza.





Województwo zachodniopomorskie

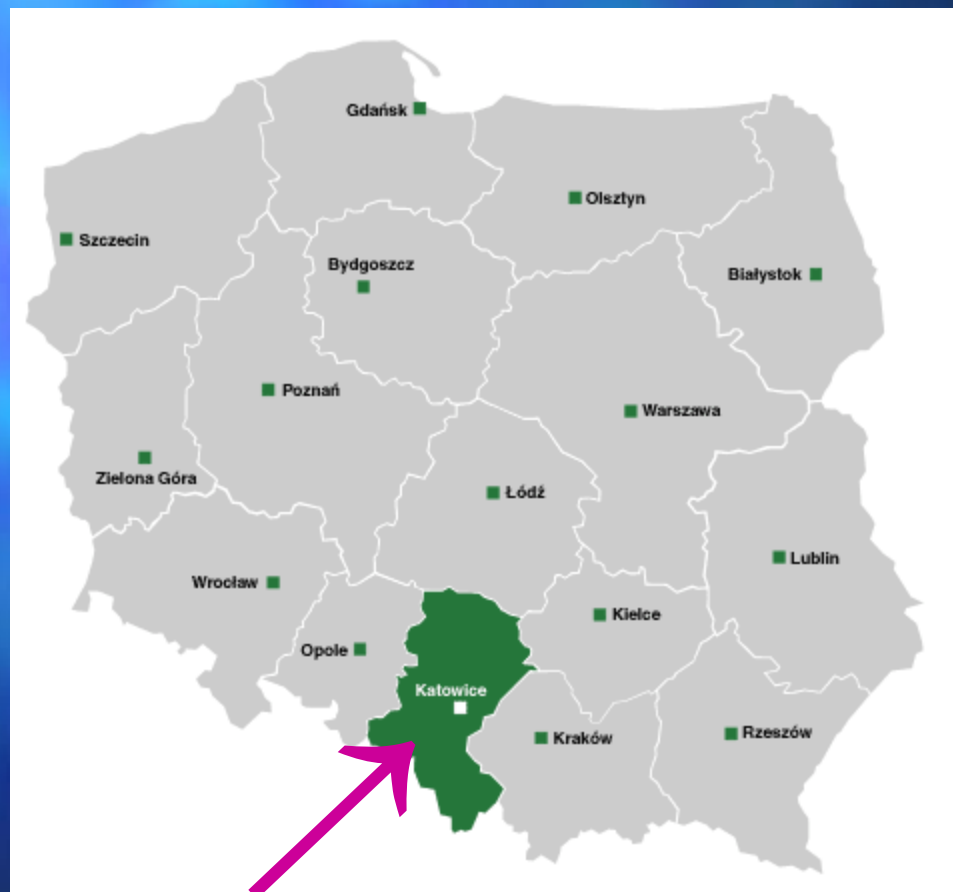
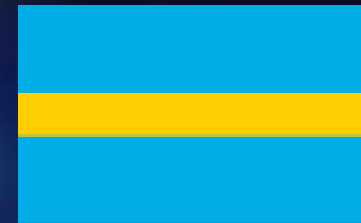


Wyroby tego regionu:

- Paprykarz szczeciński
- Jeziorowy ogórek kiszony
- Ogórek kołobrzescki
- Miód Drahimski
- Pasztecik szczeciński
- Nalewka ze śliwek z Dębiny
- Wino ze śliwek



Województwo śląskie



Kuchnia śląska

Łączy w sobie nuty kuchni słowiańskiej, niemieckiej, austriackiej oraz czeskiej. Potrawy kuchni śląskiej charakteryzują się przede wszystkim tym, że są bardzo smaczne, ale jednocześnie tłuste oraz kaloryczne. To właśnie z tej części Polski pochodzi jedna z najpyszniejszych polskich zup, czyli **żurek**, który jest przygotowywany na bazie żytniego zakwasu i charakteryzuje się jedwabistą konsystencją i delikatnie kwaśnym smakiem. Zazwyczaj żurek gotowany jest na białej kiełbasie bądź różnego rodzaju wędzonkach, które nadają zupie niepowtarzalnego aromatu. Drugim, typowo śląskim daniem są **karminadle**, czyli kotlety mielone, które w tym regionie często robione są z dodatkiem gotowanych jarzyn. Zdaniem smakoszy sztandarowym daniem kuchni śląskiej są **kluski śląskie**, które robi się z ziemniaków oraz z mąki ziemniaczanej.



Dania śląskie

Dania mięsne:

- krupniok i żymlok
- rolada
- żymlok śląski

Zupy:

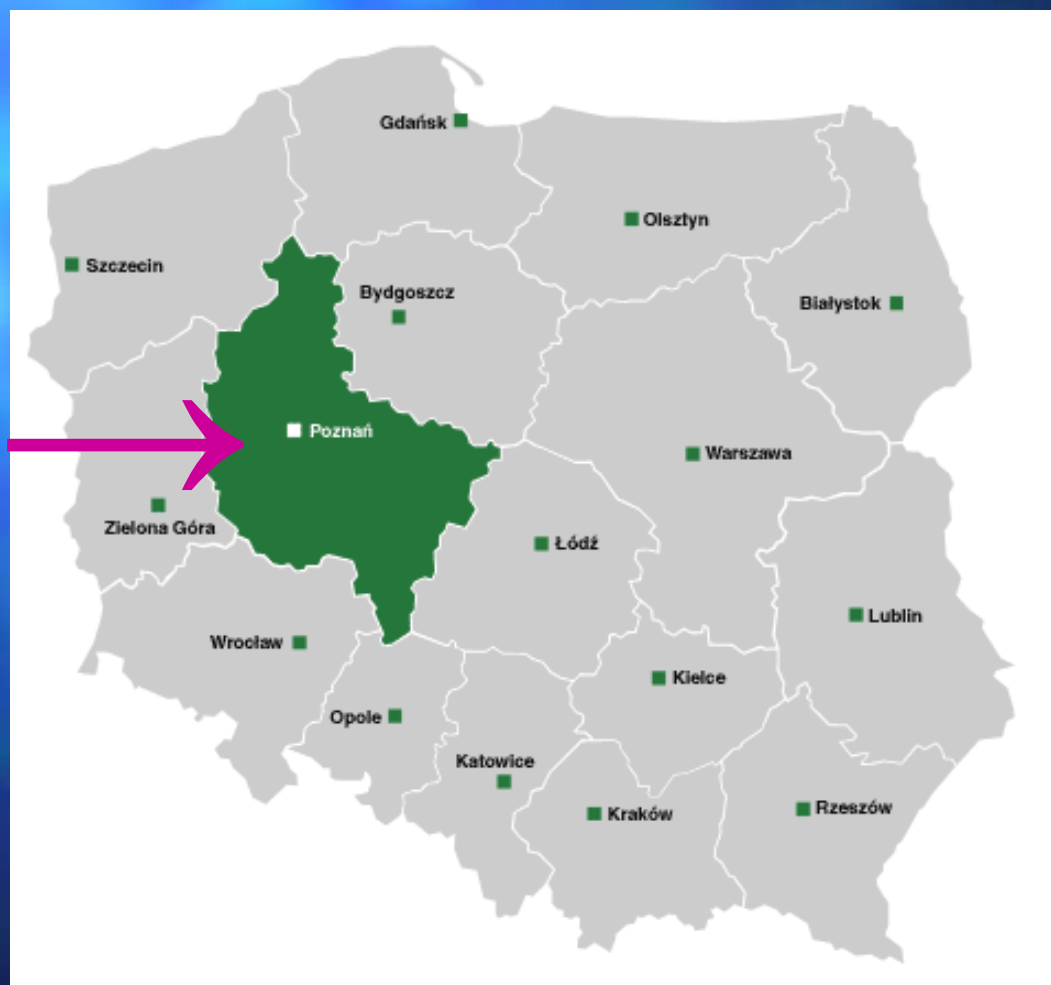
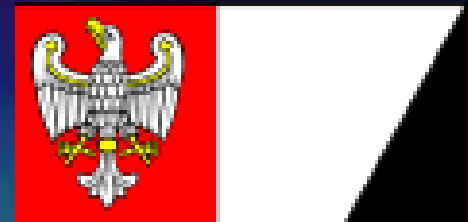
- bryja
- moczka
- siemieniotka
- wodzionka

Inne dania śląskie

- armeriter
- ciapkapusta
- kołocz z posypkom
- dziubany placek
- hekele
- kluski czarne
- kluski śląskie
- makówki
- mioddek majowy
- modra kapusta
- Krepel
- hauskyjza
- szałot śląski
- zista



Województwo Wielkopolskie



Wielkopolska

Słynie przede wszystkim z potraw przygotowywanych z ziemniaków, które tutaj nazywane są powszechnie **pyrami**. Warto pamiętać o tym, że to tutaj najwcześniej w Polsce zaczęto uprawiać pomidory. Regionalnym specjałem jest oczywiście **zupa cebulowa**, która potocznie zwana jest zalewajką. Bardzo popularnymi wielkopolskimi zupami jest także **czernina** oraz **siemieniucha**, czyli zupa przygotowywana z siemienia lnianego i kaszy jaglanej. Najszybszym daniem kuchni wielkopolskiej są z całą pewnością "**ślepe ryby**", czyli kartoflanka, która jest mocno zaprawiona śmietaną oraz koperkiem. Popularnym daniem są także **pyzy**, które najczęściej spożywane są w towarzystwie gęstych sosów oraz mięs.

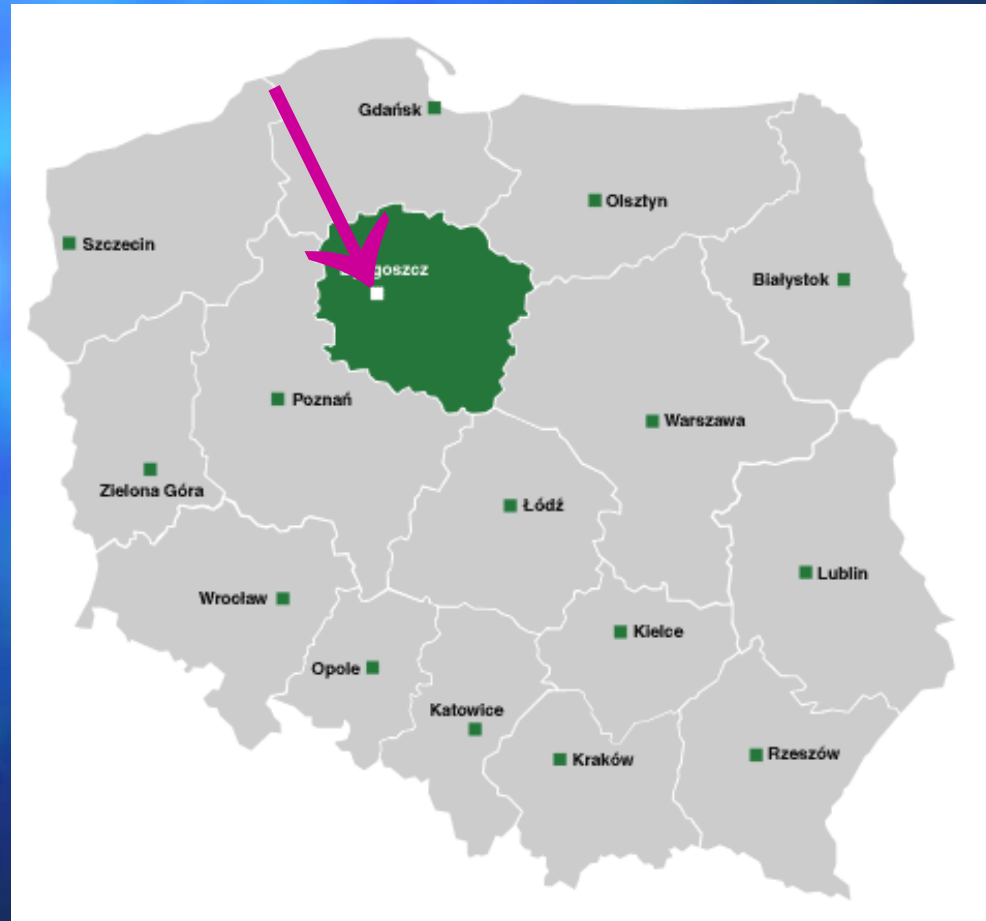
Zupa Cebulowa
www.strozynska.info



Ślepe Ryby



Województwo kujawsko - pomorskie

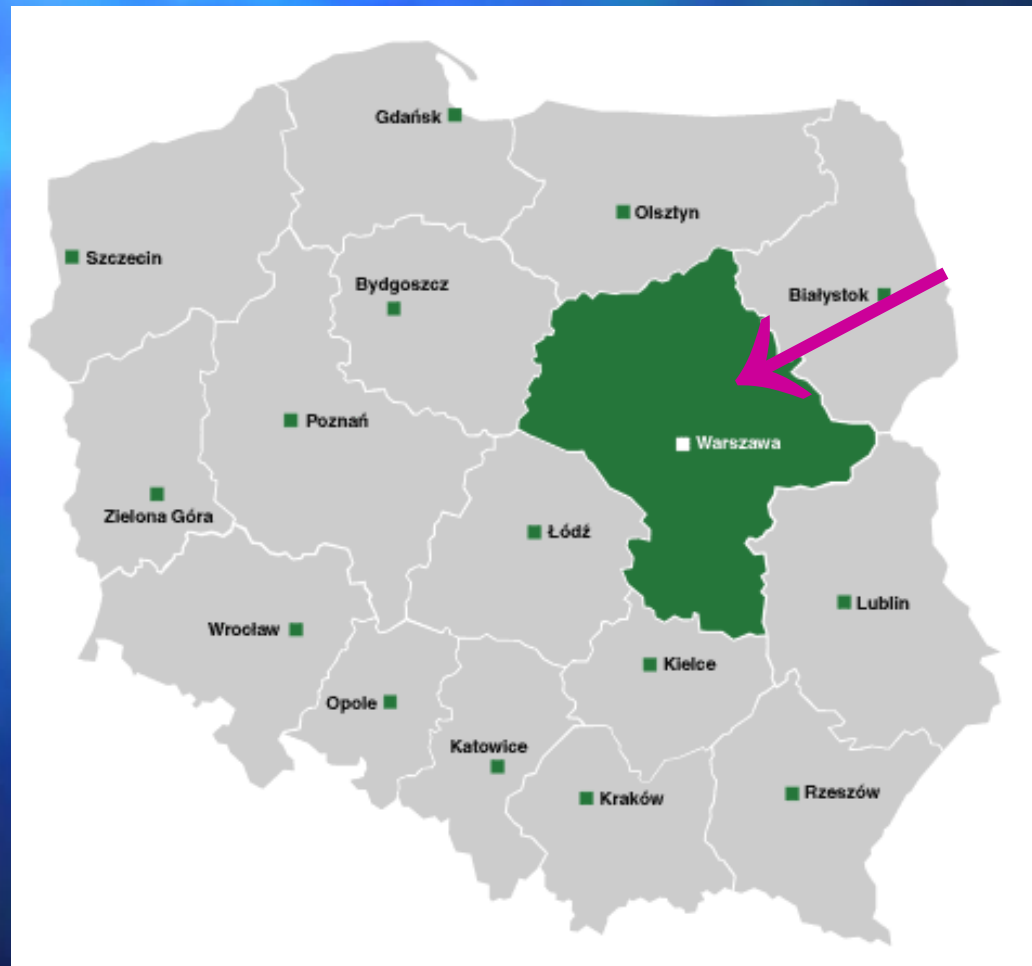


Kujawy

W kujawskiej kuchni regionalnej dominują przede wszystkim ryby oraz drób. Jedną z najbardziej znanych w Polsce kujawskich potraw jest z całą pewnością **bydgoska czernina z golcami**, która jest zupą z gęziej krwi i suszonych owoców. Znane są tutaj także **miodowe pierniczki** oraz kujawski deser w postaci ryżu oblanego masłem z dodatkiem suszonych śliwek i rodzynek.



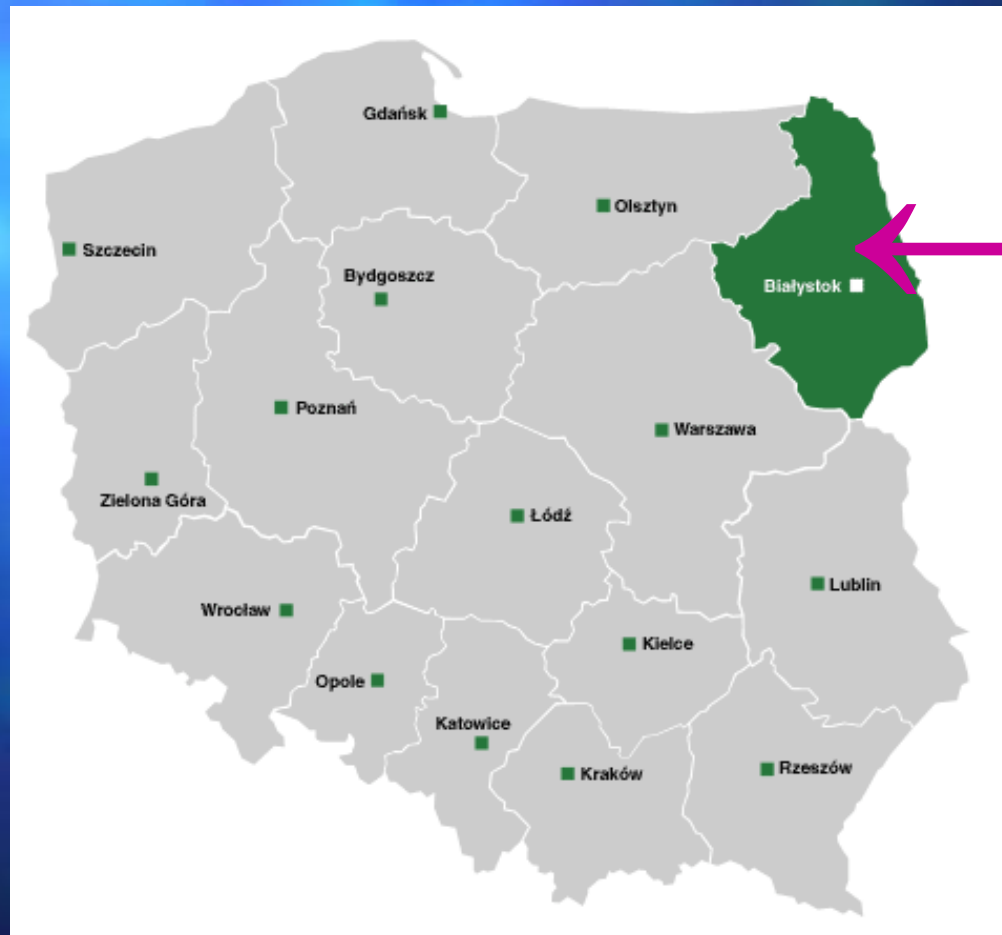
Województwo mazowieckie



- Jedną z najbardziej tradycyjnych potraw regionu jest **zupa grzybowa** po kurpiowsku, która przyrządzana jest z grzybów o nazwie "zielone gąski". Popularną potrawą w dawniejszych czasach była tutaj także gęś, którą pieczono z jabłkami bądź modrą kapustą. Mazowszanie gustują także w **fafernuchach**, czyli kopytkach polewanych syropem przyrządzonym z buraków cukrowych.



Województwo Podlaskie



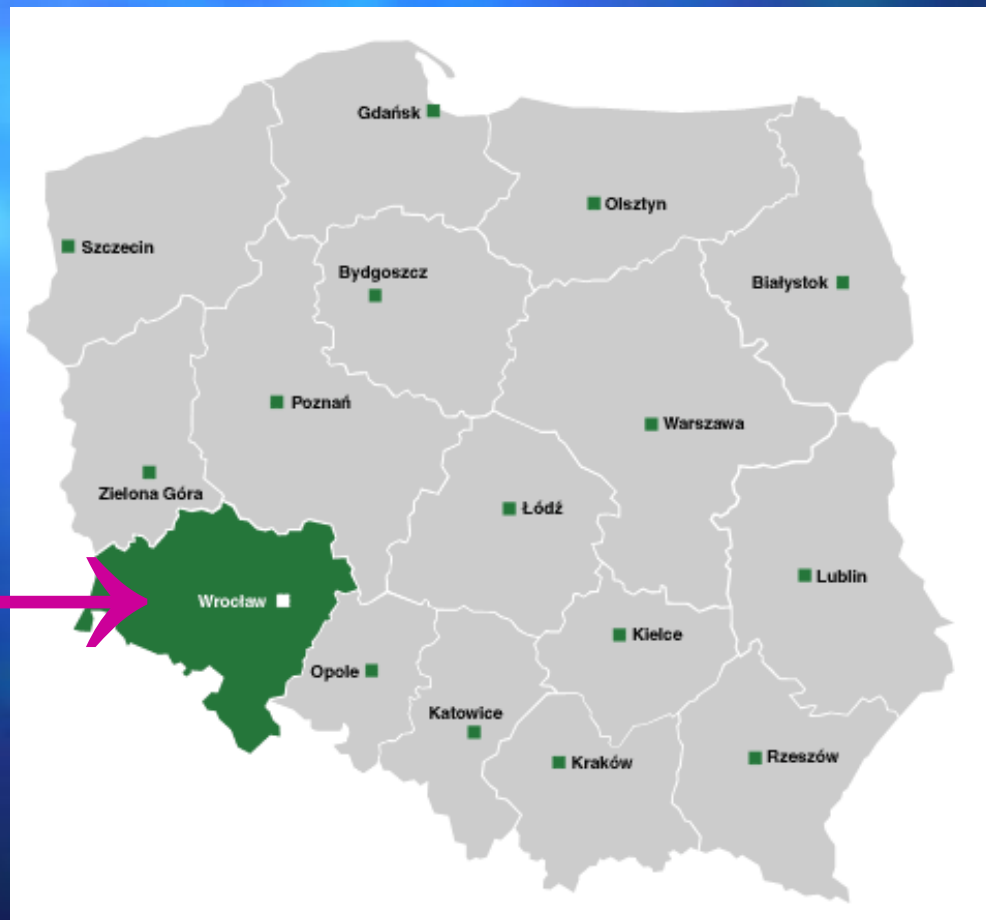
Co jada się na Podlasiu?

- W kuchni podlaskiej dominują grzyby, owoce lasu, potrawy ziemniaczane, kasze, sękacze i mocne trunki.
- kuchnia Podlasia jest niezwykle bogata, urozmaicona wpływami kuchni litewskiej, białoruskiej, tatarskiej, a nawet zachodnioukraińskiej.

- Na Podlasiu bardzo popularna jest kiszka ziemniaczana, czyli masa ziemniaczana ze słoniną, boczkiem i przyprawami w jelicie wieprzowym, a także **kartacze** – podlaskie kluski robione z gotowanych i surowych ziemniaków z mięsnym farszem.
- **Rejbak** – ciasto ze startych ziemniaków, kaszy, cebuli i słoniny. Z gotowanych ziemniaków mieszkańcy Podlasia przygotowują też tzw. „zawijańce”, nadziewane masą sojową.
- Jeszcze nie tak dawno temu na stołach podlaskich gospodarstw nie mogło zabraknąć kaszy, zwłaszcza gryczanej lub jaglanej, które jadało się jako osobne danie ze skwarkami lub wykorzystywano do farszów i nadzień. Jadano także pęczak z pszenicy lub jęczmienia, natomiast grykę wykorzystywano na Podlasiu do produkcji mąki. Chleb pieczony był najczęściej z mąki żytniej i na naturalnym zakwasie.
- Słynny na całą Polskę jest podlaski **sękacz**.



Województwo Dolnośląskie

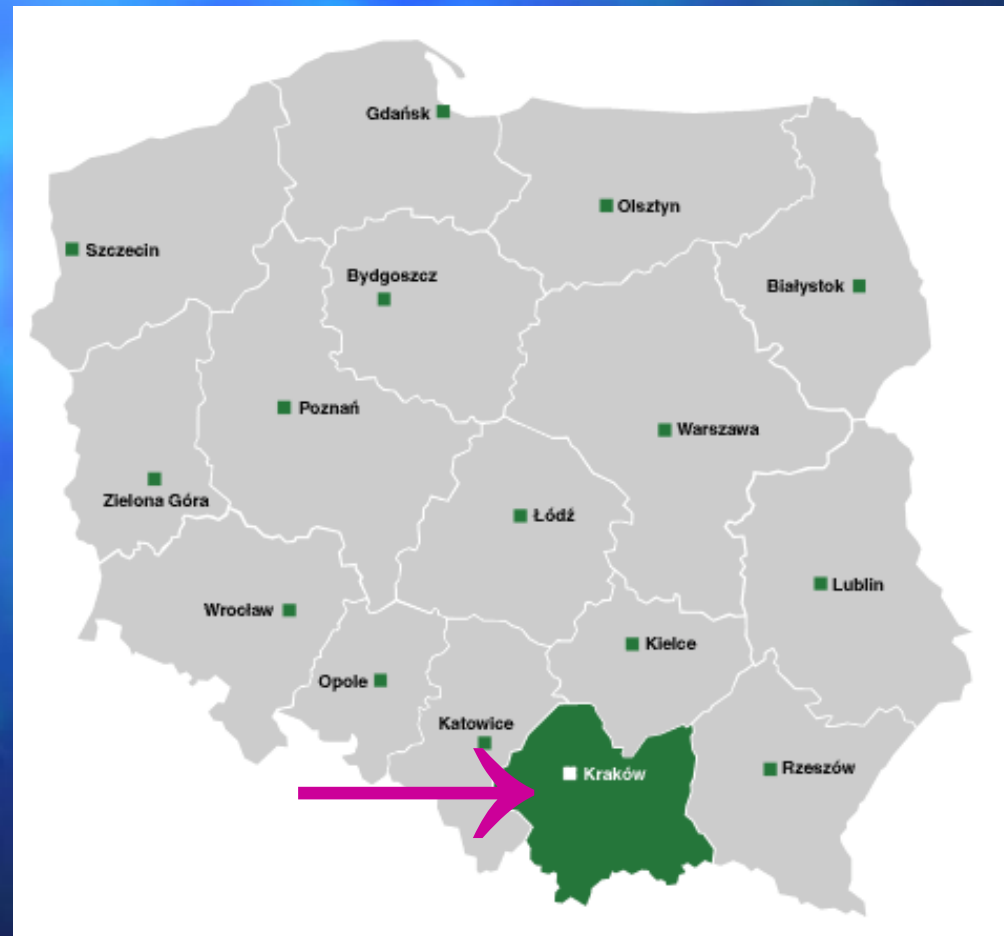


Charakterystyczne dania w centralnej Polsce

- flaki po warszawsku,
- kurczak nadziewany podrobami
- dziczyzna z jałowcem



Województwo Małopolskie

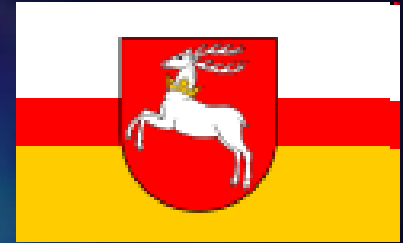


Popularne dania w Małopolsce.

- Z dań mięsnych do krakowskich rarytasów należą świetne flaczki, tzw. „**maczanka**” przygotowywana ze schabu lub karkówki, pieczywa i sosu kminkowego, słynna kaczką po krakowsku z grzybami i kaszą oraz wędliny, np. **kielbasa lisiecka**. Na Wielkanoc w krakowskich i małopolskich na stole nie może zabraknąć białego barszczu z białą, parzoną kielbasą. Z przekąsek nie może zabraknąć krakowskiej kapusty, najczęściej marynowanej lub kiszonej.
- Drożdżowe bułki z nadzieniem z powideł, zwane **buchtami** oraz bajgle, żydowskie obwarzanki z makiem, sezamem lub solą, znane też jako precle. Charakterystyczną cechą krakowskiego pieczywa jest powszechna obecność kminku, tak jak w przypadku tzw. bośniaczek czy sztangielek.



Województwo Lubelskie



Kuchnia Lubelszczyzny

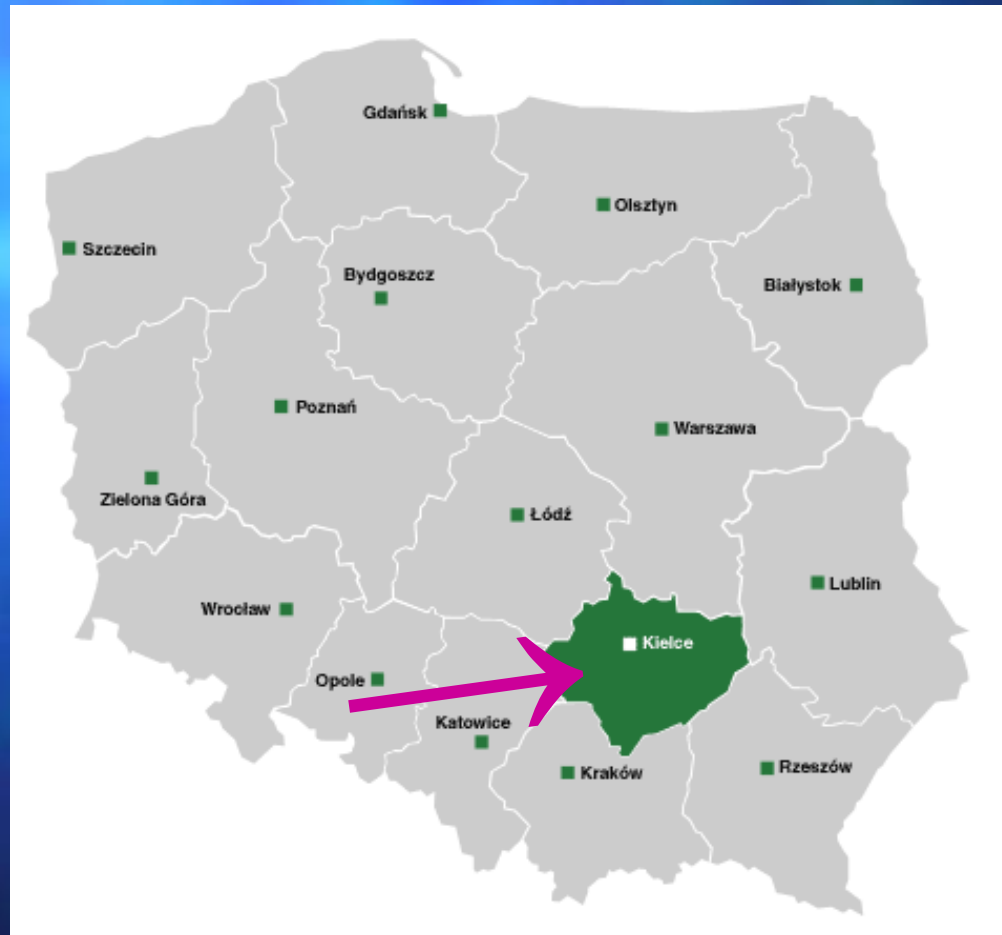
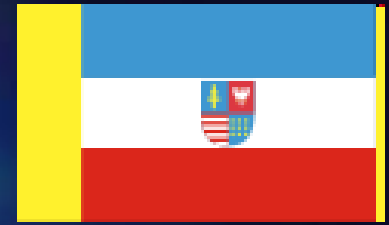
- Dla Lubelszczyzny najbardziej charakterystyczne są różnego rodzaju miody, a także potrawy przyrządzane z mąki oraz kaszy gryczanej i jaglanej. Liczne są również regionalne napoje alkoholowe i bezalkoholowe, oleje roślinne, mięsa oraz wyroby piekarnicze i cukiernicze.

Do najbardziej charakterystycznych potraw i innych wyrobów kulinarnych Lubelszczyzny można zaliczyć m.in.:

- Cebularz lubelski – charakterystyczny głównie dla Lublina i okolic,
- Kogut kazimierski – wypiekany w Kazimierzu Dolnym,
- Pieróg gryczany i jego biłgorajska odmiana,
- Pierogi nowodworskie
- Zawijas nasutowski,
- Prażucha/lemieszka,
- Gryczak janowski,
- Gryczok godziszowski,
- Różne odmiany nadwieprzańskiej wieprzowiny,
- Miody: lipowy, rzepakowy, gryczany i malinowy,
- Miody pitne: półtoraki, dwójniaki, trójniaki i czwórniaki,
- Grzaniec Marcina z Urzędowa.



Województwo Świętokrzyskie

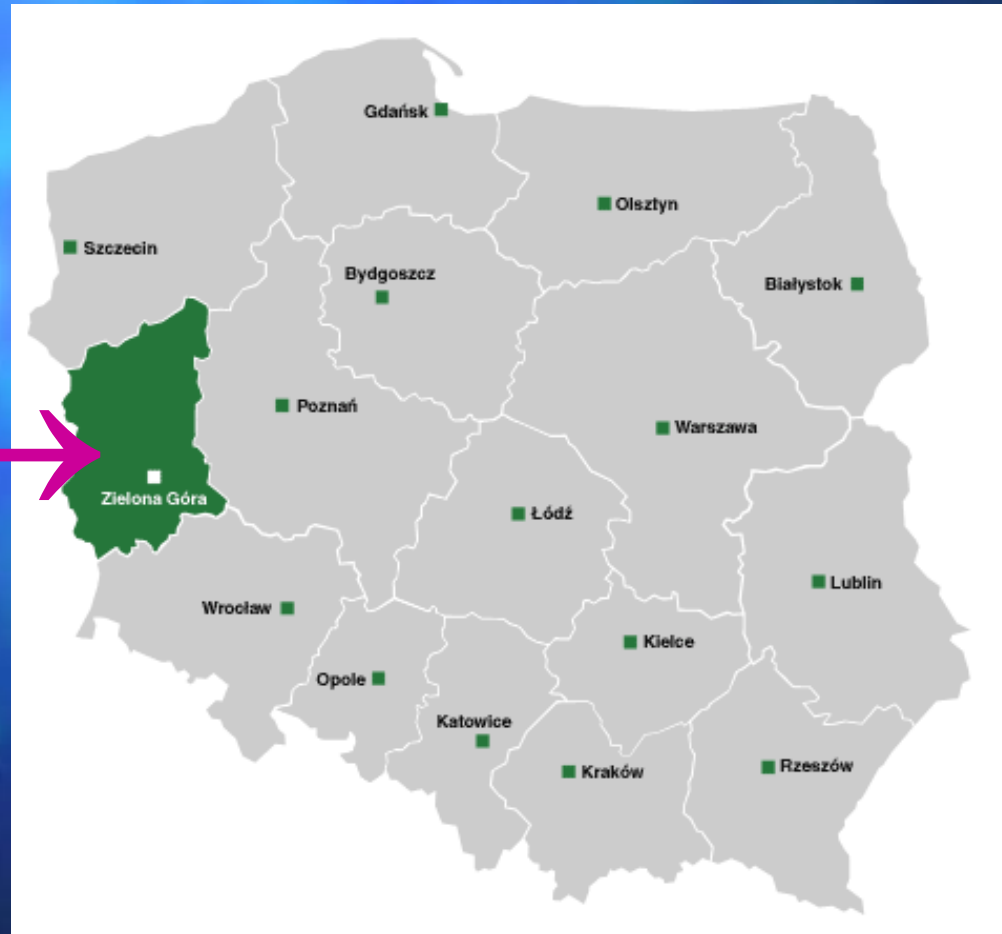


Charakterystyczne dania:

- barszcz biały z kiszzonej kapusty (wielkanocny)
- goły (rodzaj klusek ziemniaczanych)
- pazibroda
- pyrka
- zalewajka (zupa)



Województwo Lubuskie

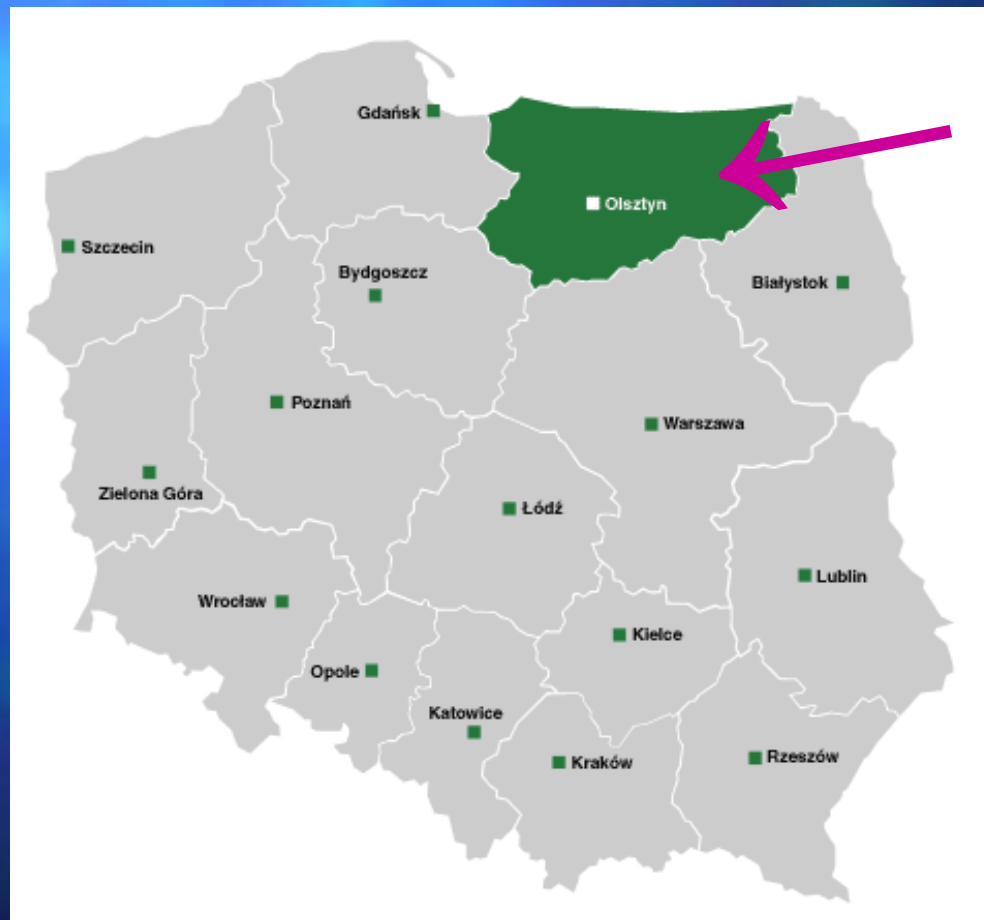


Wyroby charakterystyczne tego regionu:

- Kapusta kwaszona nadnotecka
- Strudel (strucla)
- Miód wielokwiatowy łąkowy z Doliny Noteci
- Miód pitny – Trójniak
- Wino gronowe
- Jarzębiak na winiaku



Województwo Warmińsko-mazurskie

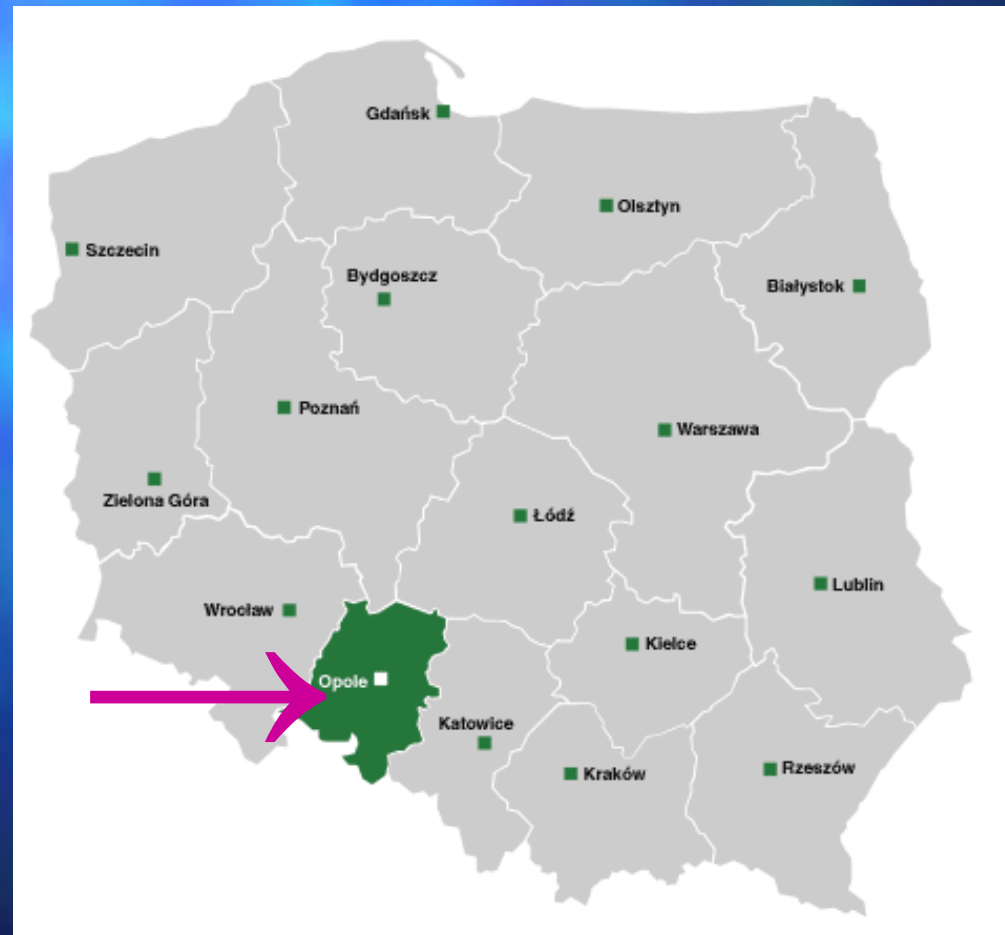


Wyroby popularne w danym regionie:

- Ser welski
- Ser salami mazurski
- Szynka dylewska dojrzewająca
- Syrop buraczany
- Sękacz mazurski
- Brukowiec mazurski
- Niedźwiedziówka mazurska nalewka



Województwo Opolskie

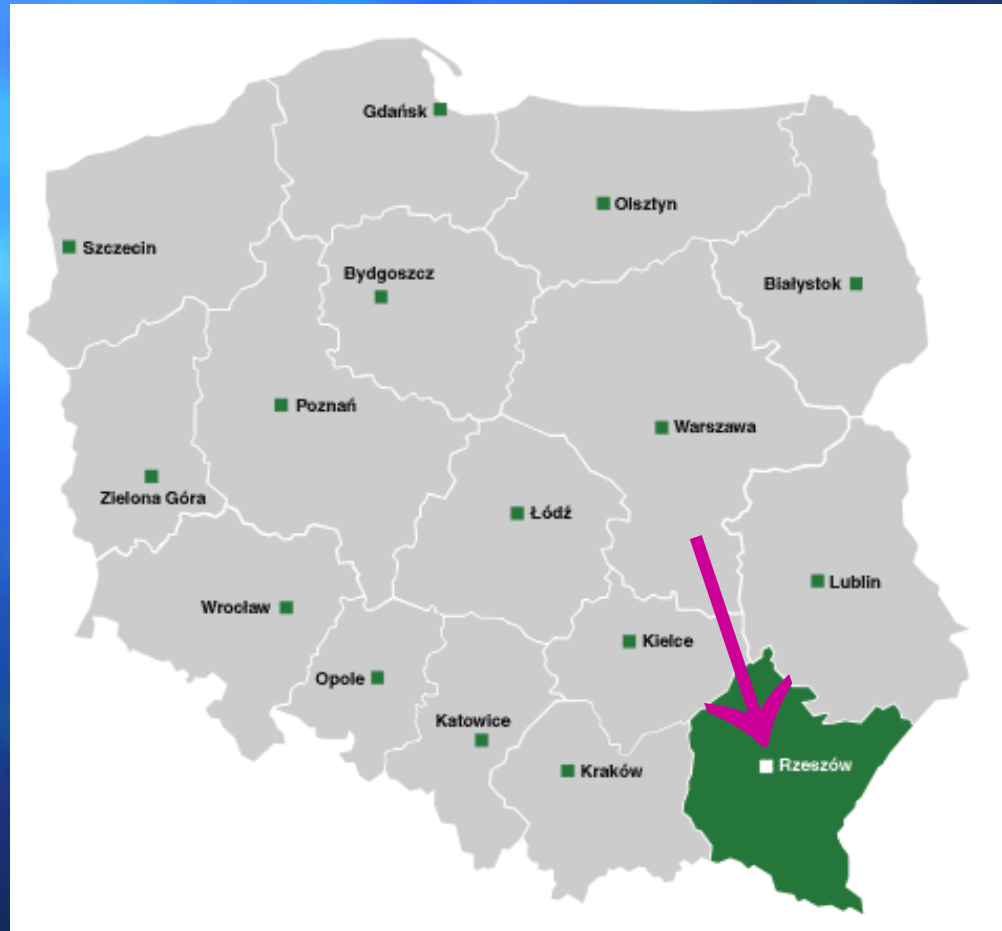
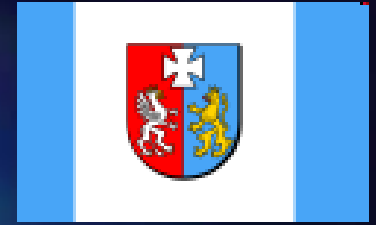


Popularne Dania Opolszczyzny:

- żur opolski,
- sandacz z pobliskiego jeziora,
- modra kapusta



Województwo Podkarpackie

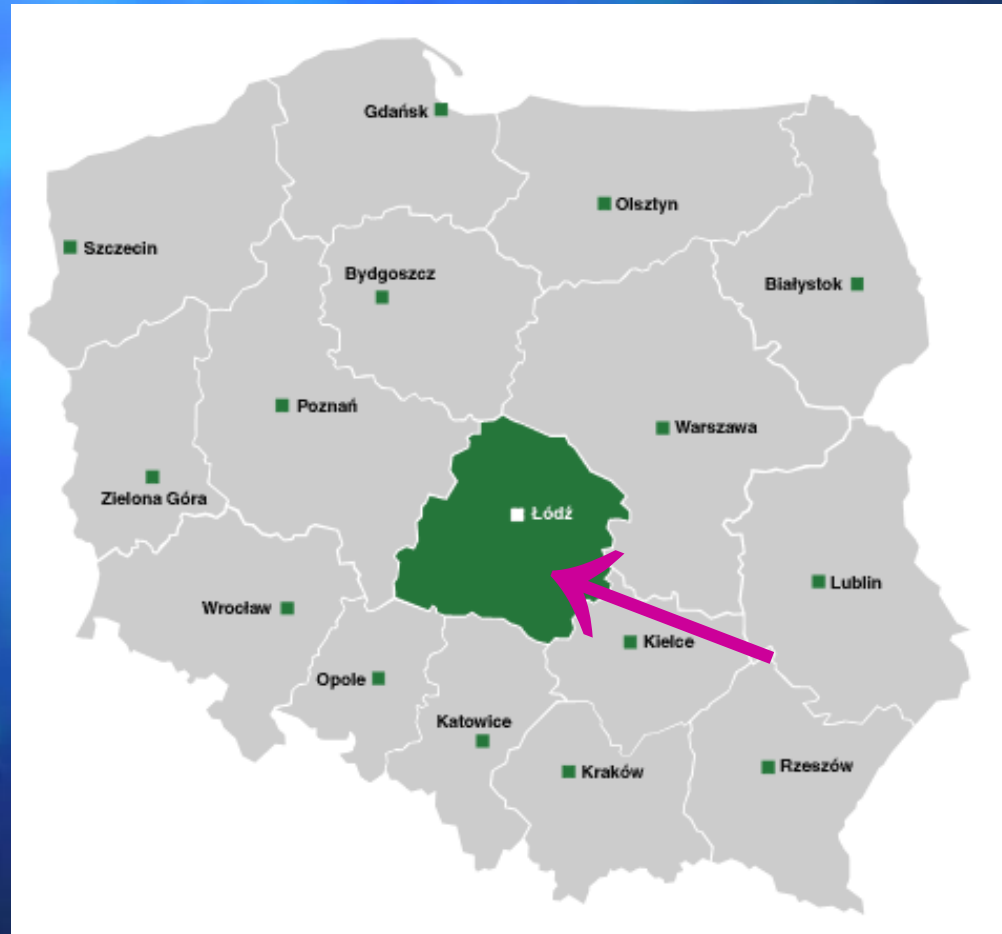


Charakterystyczne potrawy dla Podkarpacia

- Dereń kiszony podkarpacki
- Róża ucierana podkarpacka
- Ser żółty smażony podkarpacki
- Bryndza kozia
- Gomółki
- Pierogi pilzneńskie z borówkami
- Kapusta z kaszą jęczmienną po lasowiacku
- Kacapoły lub klęgle
- Panepuchy
- Miód z Korzenicy wielokwiatowy i nektarowo - spadziowy
- Miód lubaczowski
- Podkarpacki miód spadziowy



Województwo Łódzkie



Wyroby charakterystyczne dla tego regionu:

- Kozi twaróg z Eufeminowa
- Jordanowska kiełbasa jałowcowa
- Kompot wiśniowy po łowicku
- Powidła śliwkowe łowickie
- Tatarczuch z Radomska
- Zalewajka z zasmażką
- Radomszczańska zalewajka
- Kapusta z grochem
- Ratafia malinowa z Nagawek

KONIEC