

# KSOW na święta

Trwają przygotowania do Bożego Narodzenia. Słowo „tradycja” jest teraz odmieniane przez wszystkie przypadki. Tradycyjne powinny być: potrawy, wigilia, choinka... Modny staje się zwyczaj, by na świątecznym stole nie zabrakło lokalnych dań.

## Lokalnie, tradycyjnie czy... ekologicznie?

W opozycji do żywności przemysłowej produkowanej przy użyciu sztucznych dodatków jest tzw. żywność o podwyższonej jakości, określana przymiotnikami „lokalna”, „tradycyjna”, „regionalna”, „ekologiczna”. Takie właśnie produkty promuje Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich. Region powinien dbać o swoje dziedzictwo kulinarne, starając się, by przekazać je kolejnym pokoleniom. Czy znamy różnice między tym co lokalne, tradycyjne, regionalne i ekologiczne?

- Produkt lokalny to najczęściej wyrób lub usługa, z którą utożsamiają się mieszkańcy regionu. Powstaje w sposób nieprzemysłowy, niemasowy, z surowców lokalnych lub przy użyciu lokalnych metod wytwarzania. Znamienne jest też, że dla mieszkańców danego regionu produkt taki jest codzienny, pospolity, natomiast dla osób „z zewnątrz” wydaje się wyjątkowy. Sformułowanie „lokalny” czy „produkt lokalny” jest używane potocznie i nie zostało zdefiniowane w aktach prawnych<sup>1</sup>.
- Produkt regionalny, jak sama nazwa wskazuje, wytwarza się w określonym regionie. Często używa się tu określeń związanych z położeniem na mapie danego terenu, np. produkt regionalny z Kurpi Białych, Podlasia, Wielkopolski czy Podhala. Według regulacji prawnych dotyczących artykułów i środków spożywczych wysokiej jakości, renoma produktów regionalnych związana jest z obszarem (niekoniecznie w sensie geograficznym), w którym są wytwarzane.
- Produkty tradycyjne wyrabia się z tradycyjnie używanych surowców. Okre-

ślenie „tradycyjny” znajdujemy w europejskich i krajowych aktach prawnych. Produkt tradycyjny może, ale nie musi być powiązany z regionem. Co ważne, tradycyjna metoda wytwarzania (np. ręczne mieszanie czy ubijanie) może zostać unowocześniona z założeniem, że nie pogorszy to jakości produktu.

- Produkty ekologiczne powstają z płodów rolnictwa ekologicznego, w którym nie stosuje się chemicznych środków ochrony roślin ani nawozów. Płody rolne przetwarzają się zgodnie z ekologicznymi sposobami produkcji. Każde gospodarstwo podlega kontroli jednostek certyfikujących (ich lista znajduje się na stronie ministerstwa rolnictwa), posiada specjalny certyfikat i jest uprawnione do oznaczania swoich produktów znakiem rolnictwa ekologicznego stosowanym w Unii Europejskiej.

## Polskie zwyczaje wigilijne

„Co kraj, to obyczaj” głosi przysłowie. Różnice w zwyczajach świątecznych znajdziemy także w obrębie jednego kraju. Są też elementy stałe, niezmiennie. Do kolacji wigilijnej większość Polaków zasiada, gdy zabłyśnie pierwsza gwiazdka. Na stołach ma królować 12 postnych potraw. Każdej z nich należy spróbować, chociażby w niewielkiej ilości, by zapewnić sobie pomyślność na przyszły rok. Nieodłącznym elementem Bożego Narodzenia jest dziś choinka. Warto pamiętać, że w Polsce pojawiła się dopiero w XIX w., zastępując „podłaźniki”, czyli zielone gałęzie sosnowe, jodłowe lub świerkowe zawieszane u sufitu nad stołem wigilijnym. Zestaw potraw w różnych regionach jest już odmienny, ale są dania, które pojawiają

się niemal w każdym domu. Jednym z nich jest barszcz z uszkami. W niektórych regionach podawany jest zamiennie lub obok: zupy rybnej (Pomorze, Kaszuby), grzybowej (Śląsk, Mazowsze, Wielkopolska, Podkarpacie), żurku (Małopolska) czy owocowej (Warmia i Mazury). Pierogi z kapustą i grzybami to kolejna ze sztandarowych potraw, obok niej często pojawia się karp, ryba po grecku, śledzie w różnej postaci, kapusta z grzybami, ciasta... A co jest różne? Moczka – czyli tradycyjna, śląska potrawa. Podobno nie ma dwóch takich samych. Każdy robi ją po swojemu. Podstawowym składnikiem jest piernik. Można dodawać do niej rodzynki, orzechy, migdały, figi, suszone śliwki. Na koniec podaje się kompot lub/i ciemne piwo. Słodkim akcentem na polskich stołach jest również mak z dodatkami (bakalie, miód). Na stole pojawia się w różnych zestawieniach: z ryżem, makaronem, kluskami, łamańcami, a nawet chałką. Na Podlasiu i w Wielkopolsce znany jest też makaron na słodko z masą makową. Różnice są tylko w stosowanych rodzajach makaronu – łazanki lub rurki i świderki. Co ciekawe, w Lubuskim łazanki łączy się też z kapustą i grzybami. Bardziej popularna jest kutia, spotykana w województwie dolnośląskim, podkarpackim i małopolskim. Jej głównym składnikiem jest pszenica (moczona i gotowana). Dodaje się do niej bakalie, miód i mak. Natomiast na Śląsku znana jest makówka, czyli chałka, bądź bułeczki pszenne, przekładane masą makową. Kluski z makiem można spotkać w lubelskim, a także kujawsko-pomorskim. Na Podlasiu podaje się również kartacze (cepeliny) z farszem z grzybów (w wersji niepostnej farsz

<sup>1</sup> Określenie „lokalny” pojawia się w rozporządzeniu MRIRW z 8 czerwca 2010 r. w sprawie szczegółowych warunków uznania działalności marginalnej, lokalnej i ograniczonej. Sprezycyzowano tam jedynie, że wytworzony produkt może być sprzedawany lokalnie, czyli w województwie, gdzie został wytworzony i w powiatach przyległych.



robi się z mięsa mielonego bądź skwerek). Kartacze można porównać do dużych pyz, jednak tu ciasto jest ziemniaczane, a nie mączne. Wartą uwagi i rzadziej spotykaną potrawą są – podawane w Małopolsce – knysze, czyli wydrążone pszenne bułeczki z nadzieniem (pieczarki, środek bułki, jajo, natka pietruszki, przyprawy) zapieczone w piekarniku.

Natomiast pierogi mogą być nie tylko z kapustą i grzybami, ale i serem (województwo kujawsko-pomorskie), ruskie (małopolskie, śląskie), samymi grzybami, a także z owocami np.: śliwkami, jabłkami (małopolskie).

Różnorodność w serwowanych potrawach wynika głównie z uwarunkowań klimatycznych, rolnych, jak również historycznych (zabory). Najlepiej, by na stole wigilijnym znalazło się wszystko, co „w sadzie, polu, ogrodzie i wodzie”.

### Boże Narodzenie na Mazowszu...

Na Liście Produktów Tradycyjnych z Mazowsza<sup>2</sup> znajdziemy niektóre świąteczne potrawy – pastę rybną z Radziwiłłowa, fafernuchy, olej lniany tłoczony na zimno, kapustę z olejem lnianym i grzybami. W naszym regionie popularny jest też barszcz czerwony z uszkami, barszcz grzybowy z kluskami (lub z kapustą kiszoną), żur z chlebem, kapuśniak zaprawiany zasmażką na oleju rzepakowym. Wszystkie kasze, które znajdują się na stole wigilijnym, powinny zostać omaszczone olejem lnianym. Kaszę jaglaną zawija się też w liście kapusty, robiąc kapuśniaki czy zawijoki. Z kapustą miesza się groch. Fasolę podaje się ugotowaną (kiedyś jadano ją z dodatkiem kompotu z suszu). Do kompotu z suszonych jabłek, gruszek i śliwek podaje się również kluski. Wigilia nie może się obejść bez pierogów z nadzieniem z grzybów czy siemienia lnianego. Na oleju rzepakowym smażymy racuchy, a także gotowane i obtoczone w mące grzyby. Kluski, nazywane czasem rwokami, mieszamy z makiem i miodem.

<sup>2</sup> Wraz z przepisami jest na stronie internetowej MRiRW [www.minrol.gov.pl](http://www.minrol.gov.pl) w zakładkach: Jakość żywności – Produkty regionalne i tradycyjne – Lista produktów tradycyjnych – województwo mazowieckie.

## Kilka przedwigilijnych inspiracji



### Barszcz czerwony z uszkami

To tradycyjna polska zupa podawana w czasie Wigilii, serwowana i doceniana w województwie mazowieckim. Barszcz z uszkami nie tylko pięknie prezentuje się na stole, ma także ogromną wartość odżywczą. Według tradycji jest to danie postne, dlatego w przepisie nie ma mięsa ani masła. Jeśli chcemy uzyskać klarowny wywar, na którego powierzchni nie będą zbierały się „oczka” tłuszczu, nie dodawajmy do niego również oleju. Tajemnicą dobrego barszczu z uszkami są buraki (muszą być dobre i musi ich być dużo) oraz włoszczyzna użyta do przygotowania wywaru. Jego niepowtarzalny, intensywnie buraczany smak kojarzy nam się ze świętami Bożego Narodzenia. Należy go przyrządzać tak, by wydobyć głęboki, rubinowy kolor.

#### Składniki

- 1 1/2 kg buraków (około 10 szt.),
- 0,5 l zakwasu buraczanego,
- 0,5 l wywaru z suszonych grzybów (na wywar potrzebujemy około 10–15 dag grzybów),
- 30 dag selera (około 1 szt.),
- 60 dag marchwi (około 6 szt.),
- 20 dag korzenia pietruszki (około 4 szt.),
- 1 por,
- 3 średnie cebule,
- liść laurowy i ziele angielskie,
- 5 ząbków czosnku,
- 2 łyżeczki cukru,
- sól i pieprz.

#### Wykonanie

Warzywa obieramy, myjemy i przekładamy do dużego garnka. Zalewamy wodą do poziomu około 2 cm ponad włoszczyznę. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, 2 ząbki czosnku, cukier, szczyptę soli i pieprz w ziarnach. Całość gotujemy na wolnym ogniu. Gdy warzywa zmiękną, odcedzamy je, a otrzymany wywar łączymy z wywarem z grzybów. Dodajemy zakwas buraczany. Podgrzewamy, nie doprowadzając do zagotowania tak, by barszcz zachował swój ładny kolor. Dodajemy rozgniecione ząbki czosnku i doprawiamy solą oraz cukrem. Przy kolejnym podgrzewaniu zupy można, dla osiągnięcia ładniejszego koloru, dodać pół surowego, utartego buraka.



## Kapusta z grzybami

Znajduje się na liście 12 tradycyjnych potraw świątecznych regionu mazowieckiego. Wersji na to danie jest wiele. Prezentujemy jedną z nich.

### Składniki

- 400 g suszonych grzybów leśnych,
- 1 kg kiszzonej kapusty,
- 2 ziarna ziela angielskiego,
- 1 liść laurowy,
- sól,
- świeżo zmielony pieprz,
- 1 łyżka majeranku.

### Wykonanie

Namaczyć grzyby w wodzie przez noc. Posiekać kapustę i przełożyć do garnka. Zalać wodą tak, by zakryć kapustę i zagotować. Doprawić ziołem angielskim, liściem laurowym, solą i majerankiem. Zamieszać i dusić na małym ogniu przez 1 godzinę. W międzyczasie odcedzić grzyby, nie wylewając wody, w której się moczyły. Posiekać grzyby drobno i dodać (z wodą z moczenia) do kapusty. Zamieszać i gotować razem następną godzinę. Podawać jako samodzielne danie lub jako dodatek do świątecznych potraw.



Fot. arch. Studio 2000

## Kompot z suszu

Przygotowuje się go z mieszanki wędzonych, suszonych śliwek, jabłek i gruszek. To kolejny polski przysmak, bez którego nie może obejść się wigilijna kolacja. Pijmy go podczas spożywania potraw wigilijnych, gdyż jest zdrowy i pomaga w trawieniu.

### Składniki

- 50 g suszonych śliwek,
- 50 g suszonych jabłek,
- 50 g suszonych gruszek,
- garść suszonej żurawiny,
- 4 łyżki rodzynek,
- 2 łyżki goździków,
- 1 laska cynamonu,
- 1 cytryna,
- 2 łyżki miodu,
- plastry pomarańczy.

### Wykonanie

Umieścić suszone owoce w garnku razem z goździkami i cynamonem. Zalać 1l wody i zagotować. Następnie zmniejszyć ogień, nałożyć pokrywkę i gotować przez 30 minut. W międzyczasie zetrzeć skórkę z cytryny i dodać razem z sokiem do kompotu. Gotowy napój lekko ostudzić. Wymieszać z miodem i przelać do szklanek. Można do dekoracji dodać owoce z kompotu i plastry pomarańczy. Podawać w temperaturze pokojowej.



Fot. arch. Studio 2000

By zebrać materiały o tradycjach bożonarodzeniowych, odwiedziliśmy X Ogólnopolską Prezentację Stołów Świątecznych podczas Centralnych Targów Rolniczych odbywających się w Nadarzynie pod Patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego.

