

TESSA CAPPONI-BORAWSKA
SMAŻY HAMBURGERY

Oliwy smakowe
jak je zrobić

GOTUJEMY W NISKICH
TEMPERATURACH

KUCHNIA

NR 04/2016 CENA 9,99 ZŁ W TYM 8% VAT

magazyn dla smakoszy

PEPERONATA Z „OJCA CHRZESTNEGO”,
BLINY Z „UCZTY BABETTE”

6 KULTOWYCH POTRAW Z KSIĄŻEK



TWÓJ
ZAPAS
WITAMIN



5 świeżych
pomysłów
na

kiełki

RZODKIEWKI
JAKICH JESZCZE
NIE JADŁAŚ!

ukiszone z buraczkami,
w zielonym pesto

PIEKŁO W GĘBIE!

Tunezyjska pasta
w polskich daniach,
czyli jak używać harrisu

WYPRAWA

po prawdziwe hiszpańskie oliwki,
turecką baklawę
i meksykańską czekoladę

Jak tak dalej pójdzie, to kucharze nie będą potrzebni, przyjdzie chemik ze słoiczkiem i kroplomierzem, przygotuje porcję żywności idealnie dobranej do naszych kubków smakowych, zbilansowanej energetycznie, zawierającej wszystko, czego nasze ciało potrzebuje. Takie mnie naszyły myśli po wizycie w Warszawie profesora Hervé Thisa, wybitnego chemika i fizyka, ojca gastronomii molekularnej. Czy taka czeka nas przyszłość, czy już nie będziemy więcej zerkać z niepokojem do piekarnika, by sprawdzić czy ciasto dobrze rośnie? Trochę szkoda... Tym niemniej

FEED
Them
UP

niepokój mi towarzyszy, zwłaszcza gdy myślę o tej masie prawdziwego jedzenia, które marnuje się w naszych domach, sklepach i restauracjach. Może dlatego też cieszy mnie, gdy słyszę o takich projektach jak FEED Them UP. Studenci z warszawskiej SGH zaproponowali, by restauracje, zamiast pozbywać się nadmiaru żywności, przekazały posiłki na cele charytatywne. Co prawda to tylko w stolicy i na razie jedynie

w dwóch dzielnicach, ale mam nadzieję, że pomysły chwyci i ogarnie cały kraj. A w domu – jak zwykle lepiej mniej, a lepiej...

À propos lepiej... Nareszcie mamy więcej świeżych warzyw i w tym miesiącu zamienimy je w soczyste wiosenne potrawy. Sprawdźcie sami, jakie cuda można wymyślić z chrupiącej rzodkiewki i kiełków.

W „Kuchni” zawsze pamiętamy o dobrych książkach, które co miesiąc dla was recenzuje Monika. A że w kwietniu przypada Międzynarodowy Dzień Książki, przygotowaliśmy przepis inspirowane naszymi ulubionymi lekturami. Wybraliśmy nie tylko literaturę piękną, ale i... Harry’ego Pottera. Zdziwicie się, ale nawet przy skandynawskim kryminale człowiek robi się głodny. I oczywiście nie przypadkiem potrawę przyrządziła Agata Wojda z Opaśnego Tomu.

Po prostu – czytajcie przy jedzeniu!



Elwira

W KWIETNIU ODWIEDZILI KUCHNIĘ



AGATA WOJDA

Szefowa kuchni w warszawskiej restauracji Opaśny Tom, w której serwuje swoje autorskie dania slowfoodowe. Ceni polskie składniki, współpracuje z lokalnymi

producentami jedzenia, gotuje w rytmie sezonu. Absolwentka muzykologii, mówi o sobie: „Gdybym nie była szefową kuchni, grałabym na skrzypcach”. Dzięki niej wiemy, jak smakuje legumina ciotki Petunii.



IGOR NAZARUK

Na co dzień pisze dla „Metra”, głównie o Warszawie. Bazarowicz, szwendacz, partyzant kuchenny, gospodarz domowego

klubu kolacyjnego za 5 zł. Kocha Grochów i stare książki kucharskie. Do kwietniowego wydania magazynu „Kuchnia” napisał o najlepszej na świecie jagnięcinie z Wielkiej Brytanii.



MARTYNA ANGELL

Polka od 16 lat mieszkająca w Sydney. Stylistka, fotografka, blogerka, holistyczna instruktorka zdrowia. W Australii wydała książkę

„Wholesome Cook” o zdrowym stylu życia, z przepisami na dania z niską zawartością węglowodanów i bez glutenu. Dla nas sfotografowała potrawy z rzodkiewkami.



ZOBACZ WIĘCEJ NA SWOIM SMARTFONIE » Pobierz bezpłatną aplikację Viuu na smartfon lub tablet z App Store albo Google Play. » Uruchom aplikację, skieruj urządzenie na stronę KUCHNIA ze znakiem Viuu i obejrzyj dodatkowe materiały.



zdjęcie na okładce:
Marcin Klaban

SPIS TREŚCI w kwietniu

- 3 Wstęp od redakcji, współpracownicy
- 4 **spis treści i koszyk**
Najlepsze produkty miesiąca
- 6 **kalendarium**
Co się dzieje w kwietniu
- 8 **słodko rysuje Zosia Różycka**
Odwrócone ciasto z kiwi
- 10 **kalejdoskop**
Nowości, trendy, adresy

GOTUJ

- 14 **przebój kwietnia**
Rzodkiewki – jemy razem z listkami!
- 22 **przebój kwietnia**
Kielki – pięć propozycji Grzegorza Łapanowskiego
- 28 **na wynos**
Sałata z pieczonej czerwonej cebuli, topinamburu i rzodkiewki
- 30 **pod parą**
Obiad pieczony na parze
- 34 **zielono mi!**
Marty Dymek galaretką z prosecco i kalarepą z sumakiem
- 38 **świętujemy**
Międzynarodowy Dzień Książki – dania inspirowane naszymi lekturami

- 48 **kucharz roku**
Domowe gotowanie w niskich temperaturach – porady Pawła Zasławskiego
- 50 **klasyka**
Ostra jazda z harissą
- 58 **jak to jeść**
Smardze
- 60 **kuchnia debiutanta**
Aromatyzowane oleje i oliwy

CZYTAJ

- 62 **podróż**
Kraj Basków usiany gwiazdkami
Michelina
- 70 **felieton Anny Kwiatkowskiej**
Meksyk – mole poblano
- 72 **48 godzin**
W Stambule
- 74 **historia**
Lody – krętą drogą przez kontynenty
- 78 **felieton Tessy Capponi-Borawskiej**
O młodym porze
- 80 **felieton Ewy Wieleżyńskiej**
Jak dobrać wino do ryby?
- 82 **wywiad**
Z włoskim szefem kuchni Massimo Botturą rozmawia Aga Kozak
- 86 **felieton Marka Bieńczyka i Tadeusza Pióro**
O resztkach (i) dobroci
- 88 **sposób na życie**
Brytyjska jagnięcina klasy premium wkrótce w Polsce
- 94 **felieton Łukasza Łuczaja**
Ziarnopłon, jaskier i kaczeniec
- 96 **lektury kuchenne**
Co czytamy przy garach
- 98 **foodpairing**
Jak łączyć smaki i dobrać trunki do potraw?
- 100 **zakupy**
Producenci polecają
- 102 **zaprosili nas**
Imprezy, warsztaty, pokazy
- 103 **miejsca**
Restauracje, bary, kawiarnie
- 104 Indeks przepisów – od A do Z,
stopka redakcyjna,
w następnym miesiącu
- 105 **zeszyt z przepisami**
Dania z mrożonek
- 129 **prenumerata**
- 130 **pij na zdrowie**
Sok z marchwi

oraz dodatek
(od str.105):

**ZESZYT
Z PRZEPISAMI
NA DANIA
Z MROŻONEK**



magazyn_kuchnia



facebook.com/Kuchnia. Magazyn dla smakoszy



Rzodkiewki

TE WIOSENNE SĄ SOCZyste, KRUCHE, MAJĄ W SOBIE NIEWIELE GORYCZKI. SMAKIEM PRZYPOMINAJĄ OBRANE ORZECZY WŁOSKIE. NA SUROWO DODAJEMY JE DO KAŻDEJ SAŁATKI, NAJLEPIEJ RAZEM Z LISTKAMI, BO ONE TAKŻE SĄ PYSZNE, GDY SĄ MŁODE I ŚWIEŻE

przepisy: **Honorata Piwowarska**
stylizacja i zdjęcia: **Martyna Angell/wholesome-cook.com**



*Kiszonka rzodkiewkowa
z burakami.
Przepis na str. 20*

GOTUJ
pieczenie na parze

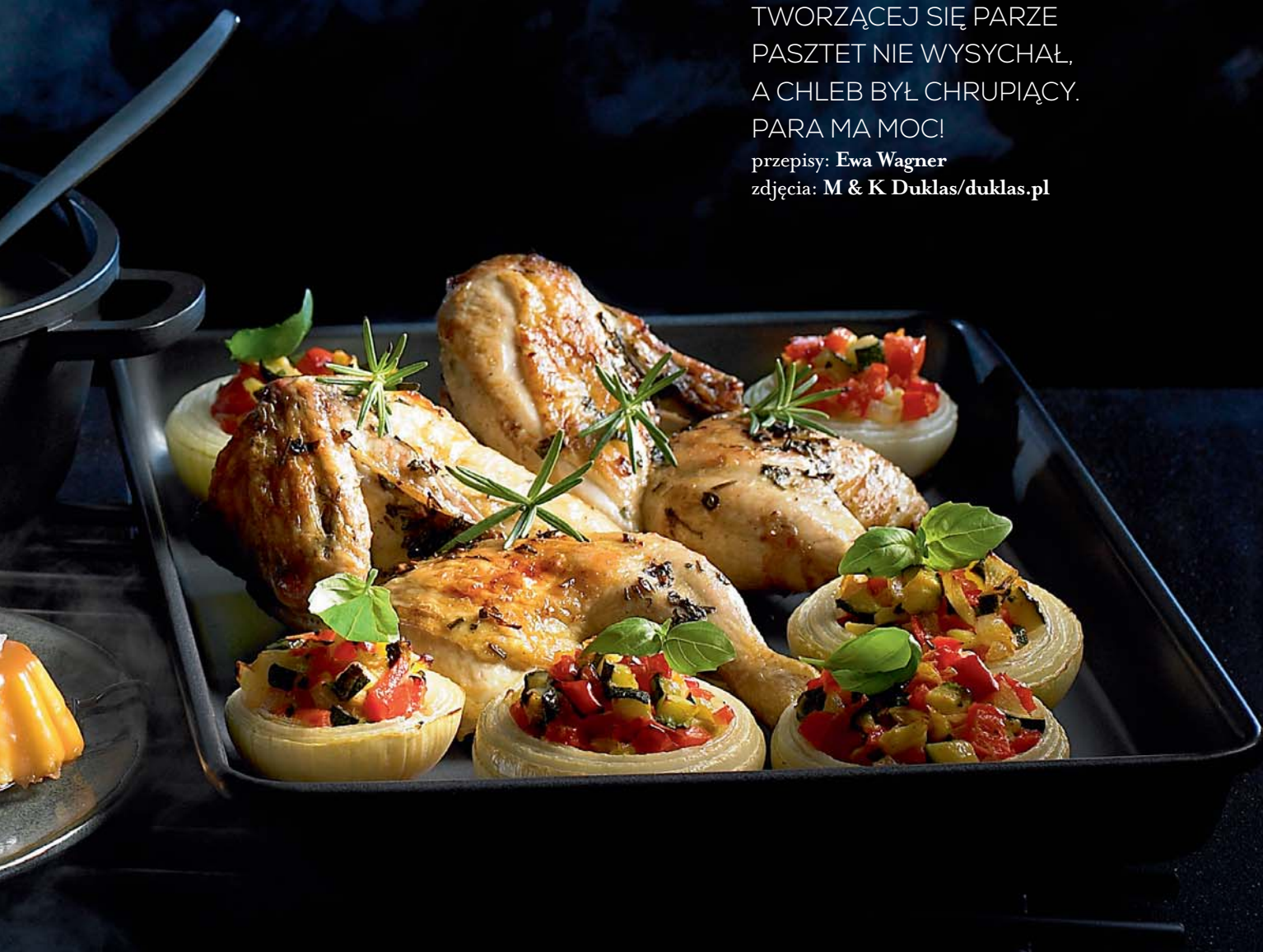


para pod Obiad

BABCIE WIEDZIAŁY, CO ROBIA,
GDY DO ROZGRZANEGO
PIEKARNIKA WSTAWIAŁY
MISECZKĘ Z WODĄ. DZIĘKI
TWORZĄCEJ SIĘ PARZE
PASZTET NIE WYSYCHAŁ,
A CHLEB BYŁ CHRUPIĄCY.
PARA MA MOC!

przepisy: Ewa Wagner

zdjęcia: M & K Duklas/duklas.pl



PARNTEREM MATERIAŁU JEST



Electrolux



Peperonata matki
Corleone,
przepis na str. 46

pst..., czytajcie przy jedzeniu...



OD DOBREJ POWIEŚCI MOŻNA SIĘ ODERWAĆ
CHYBA TYLKO PO TO, BY IŚĆ DO KUCHNI
I PRZYGOTOWAĆ DANIE, KTÓRYM RACZĄ SIĘ BOHATEROWIE
WCIĄGAJĄCEJ LEKTURY. Z OKAZJI MIĘDZYNARODOWEGO
DNIA KSIĄŻKI PO INSPIRACJE SIĘGNĘLIŚMY DO NASZYCH
ULUBIONYCH AUTORÓW

wybór przepisów: Aldona, Alicja, Ewa, Honorata, Monika;
wykonanie potraw: **Agata Wojda, szefowa kuchni restauracji Opasły Tom,**
zdjęcia: **Albert Zawada**

GOTUJ
klasyka

*Wersja
pikantna*

*Wersja
łagodna*

*Wersja
bardzo
pikantna*

Ostra jazda z harissą

TO OGNIISTA PASTA NA BAZIE CHILLI. JEJ NAZWA POCHODZI OD SŁOWA HARASSA (MIAŻDŻYĆ, ROZCIERAĆ). JEST TUNEZYJSKIM PRZYSMAKIEM, CENIONYM W WIELU KRAJACH AFRYKI PÓŁNOCNEJ I NA BLISKIM WSCHODZIE. OŻYWIA KURCZAKA, DUSZONE WARZYWA, RYBNE ZUPY, DIPY I SOSY

przepisy i porady: **Honorata Piwowska**

zdjęcia: **Natalia Nowak-Bratek** (krewimleko.wordpress.com)

WERSJA BARDZO PIKANTNA

🕒 Przygotowanie: 20 minut

100 g ostrych suszonych czerwonych

papryczek chilli

8 ząbków czosnku

2 łyżki kminu rzymskiego

2 łyżki liści mięty

2 łyżki liści kolendry

pół łyżki nasion kolendry

2 łyżki soli

łyżka cukru

2 łyżki oliwy

łyżka koncentratu pomidorowego

Papryczki chilli oczyszczamy z nasion, odcinamy ogonki. Wkładamy do gorącej wody i gotujemy 5 minut. Osączamy. Kroimy, dodajemy obrany czosnek i resztę składników, miksujemy na gładką, jednorodną pastę. Dodatkowo przecieramy ją przez sito o drobnych oczkach. Pasta będzie gęsta. Przechowujemy ją w lodówce nawet 3 miesiące.

WERSJA PIKANTNA

🕒 Przygotowanie: 20 minut

strąk świeżej czerwonej papryki

3 czerwone świeże papryczki chilli

6 ząbków czosnku

2 cm posiekanego świeżego imbiru

łyżeczka soli

łyżeczka kminu rzymskiego

łyżeczka mielonej kolendry

garść świeżych listków kolendry

pół łyżeczki miodu

2-4 łyżki oliwy

Czerwoną paprykę opiekamy nad płomieniem. Studzimy, obieramy ze skórki. Kroimy. Papryczki chilli moczymy 30 minut w gorącej wodzie. Oczyszczamy z nasion i szypulek. Czosnek obieramy. Wszystkie składniki miksujemy z oliwą (ilość zależy od tego, czy chcemy mieć rzadszą czy gęstszą pastę). Harissę przechowujemy w lodówce 4-6 tygodni.

WERSJA ŁAGODNIEJSZA

🕒 Przygotowanie: 15 minut

2 ząbki czosnku

1/4 łyżeczki soli

2 łyżki soku z cytryny

pół łyżeczki kminu rzymskiego

pół łyżeczki nasion kolendry

1/4 łyżeczki kminku

łyżka mielonego chilli

pół łyżeczki słodkiej wędzonej papryki
(do kupienia w supermarkecie)

łyżka przecieru pomidorowego

4 łyżki oliwy

Czosnek przeciskamy przez praskę, ucieramy z solą i sokiem z cytryny. Kmin, kolendrę i kminek prażymy na patelni, ucieramy w moździerzu. Mieszm z pastą z czosnku, przyprawami, przecierem i oliwą. Harissę przekładamy do słoika, przechowujemy tydzień w lodówce.

SZCZYPOTA PORAD

Podstawowe składniki harissy to czerwone papryczki chilli, kmin rzymski, czosnek i oliwa.

Harissa może mieć konsystencję pasty lub gęstego sosu. Pastą będzie wtedy, gdy przygotujemy ją wyłącznie z suszonych papryczek chilli i małej ilości oliwy – taka wersja jest bardzo ostra, pasta ma intensywnie czerwony kolor. Gdy dodamy świeżą paprykę i więcej oliwy, otrzymamy gęsty sos.

Ilość oliwy reguluje nie tylko konsystencję harissy, ale także jej ostrość: im więcej dodajemy oliwy, tym smak pasty łagodnieje, ponieważ zawarta w papryczkach chilli kapsaicyna rozpuszcza się w tłuszczach. Nie należy jednak przesadzać z ilością oliwy, bo harissa zrobi się tłusta.

Papryczki chilli (zarówno suszone, jak i świeże) przed przygotowaniem zawsze moczymy w gorącej wodzie, by zmiękły (możemy je też podgotować). Będzie je łatwiej blendować. Mogą podrażnić skórę, lepiej więc zabezpieczyć dłonie rękawiczkami i w żadnym razie nie dotykać okolic oczu!

Przyprawy, których używamy do harissy (nasiona kolendry, kminek i kmin rzymski) warto podprażyć na suchej patelni, by wydobyć z nich aromat. Potem rozcieramy je w moździerzu.

Gotową harissę przekładamy do wyparzonego słoika, zalewamy niewielką ilością oliwy, ale tak, by dokładnie przykryła pastę, i przechowujemy w lodówce do trzech miesięcy. Co jakiś czas mieszamy i dolewamy oliwę, by pasta nie wyschła.

Harissa, dodatkowo wzbogacona szczypotą kminu rzymskiego, doda ostrości zupie pomidorowej. Przyprawiamy nią zupę pod koniec gotowania, dodając po odrobinie i za każdym razem sprawdzamy smak – łatwo można przedobrzyć.

Jeśli połączymy ją z jogurtem naturalnym (łyżeczka harissy na szklanekę jogurtu) otrzymamy doskonałą marynatę do drobiu, baraniny i wieprzowiny.

*Zabudowa nad Zatoką Muszli
– Bahía de la Concha – w jesiennym
słońcu wygląda jak pożłociona*



PYSZNA EKSPLOZJA

KIEDYŚ KRAJ BASKÓW ŻYŁ W STRACHU PRZED TERRORYSTAMI Z ETA, DZIŚ ZBIERA
JEDNĄ PO DRUGIEJ GWIAZDKI MICHELINA. PODCZAS WIZYTY MOIM JEDYNYM
ZMARTWIENIEM JEST TO, ŻE NIE DAM RADY SPRÓBOWAĆ WSZYSTKIEGO

tekst: Agnieszka Bielecka



W typowym barze pinxtos w San Sebastian od otwarcia aż do zamknięcia nie brakuje ani przekąsek, ani gości



Smakosze lodów w litografii
Juliena Léopolda Boilly'ego (1829 r.)

LODY

KRĘTĄ DROGĄ PRZEZ KONTYNENTY

SKĄD SIĘ WZIĘŁY, DOKŁADNIE NIE WIADOMO. DO NIEDAWNA POWSZECHNIE SĄDZONO, ŻE LODY POCHODZĄ Z CHIN, A DO EUROPY RECEPTURĘ ICH PRODUKCJI PRZYWIÓŻŁ MARCO POLO. HIPOTEZA TA MA JEDNAK KILKA SŁABOŚCI, W TYM TRADYCYJNY WSTRĘT CHIŃCZYKÓW – NARODU NAJMNIEJ ZE WSZYSTKICH TOLERUJĄCEGO LAKTOZĘ – DO MLEKA I NABIAŁU

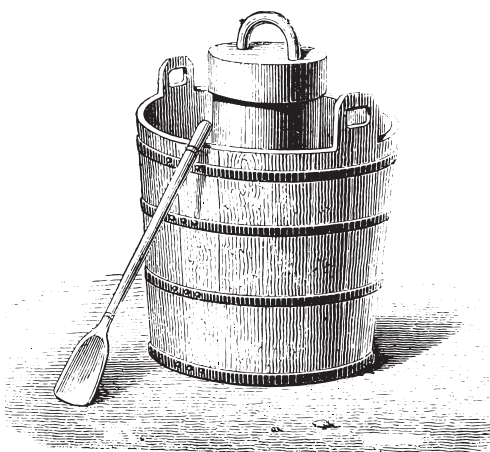
autor: Jacek Ukleja

Wiadomo za to na pewno, że mieszkańcy Państwa Środka jako pierwsi opanowali metodę schładzania żywności mieszaniną śniegu i saletry – sól dłużej utrzymuje lód w stanie nierozpuszczonym. Wiadomo też, że władcy Chin i tamtejsi arystokraci lubowali się od niepamiętnych czasów (być może nawet 2000 lat p.n.e.) w mrożonych „syrupach”, w skład których wchodziły owoce, ryż, rozmaite przyprawy, a według niektórych, późniejszych, źródeł również mleko (zapewne na terenach zasiedlonych częściowo przez środkowoazjatyckich nomadów, dla których z kolei nabiał jest podstawą diety).

Z czasów dynastii Tang (VII-X w. n.e.) – kiedy to Chiny znacznie przesunęły swoją granicę na zamieszkany przez mlekolubnych pasterzy zachód – pochodzą receptury przyrządzania „syrupów” na owczym, kozim lub bawolim mleku, które umieszczano w metalowych tubach przed zanurzeniem tychże w studni wypełnionej lodem. Wiadomo też, że syropy takie doprawiano do smaku kamforą, a niezbędnym składnikiem deseru była też mąka. Taką technologię wyrobu lodów miał zaobserwować gdzieś w Chinach Marco Polo i przywieźć ją do Wenecji, sęk w tym jednak, że... nie ma o tym ani słowa w jego „Opisaniu świata”. Też

o chińskim pochodzeniu lodów mlecznych i przywiezieniu ich do Europy przez Polo podtrzymuje Maguelonne Tous-saint-Samat, autorka „Historii naturalnej i moralnej jedzenia”. Jednak większość badaczy ostatnich dziesięcioleci uważa tę wersję za mit (podobnie jak przekonanie o przywiezieniu z Chin przez Marco Polo sztuki wyrobu makaronu). Inspiracji do stworzenia europejskich lodów poszukiwali raczej w bliskowschodnich sorbetach, które wraz z najazdem Arabów w VIII w. mogły się pojawić w południowej Italii.

Co do samych sorbetów nie ma wątpliwości, że ojczyzną ich jest Turcja lub Iran: szarbet to po turecku słodzony napój owocowy, który poddawano mrożeniu (podobne nazwy są również w perskim i arabskim). Jak już jednak wspomnieliśmy, podobne „słodkie mrożonki” wymyślono niezależnie i zapewne dużo wcześniej w Chinach. Wiadomo też, że w schładzanych napojach i deserach gustowali m.in. biblijny król Salomon i Aleksander Wielki – o tym ostatnim mówiono, że jada „śnieg mieszany z miodem”. W podobnych delicjach lubował się Neron, za panowania którego z Apeninów zwożono do Rzymu ogromne ilości śniegu do chłodzenia luksusowych potraw.



150 lat temu w takich maszynach wyrabiano lody (Magasin Pittoresque)



KUCHNIA



ZESZYT



.....z.....



PRZEPISAMI



Pyszne
i zdrowe dania
z mrożonek



ekstra 24 strony

