

ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA

uczta dla podniebienia, pożytek dla Ciebie

przepisy kulinarne, dobre rady

www.rolnictwoekologiczne.org.pl



KAMPANIA FINANSOWANA ZE ŚRODKÓW
UNII EUROPEJSKIEJ I RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



ŻYWNÓŚĆ EKOLOGICZNA - UCZTA DLA PODNIEBIENIA, POŻYTEK DLA CIEBIE

Rolnictwo ekologiczne

Rolnictwo ekologiczne to specyficzna forma gospodarowania i produkcji żywności. Żywność jest wytwarzana metodami naturalnymi w czystym i bezpiecznym środowisku, bez nawozów sztucznych i syntetycznych środków ochrony roślin, antybiotyków, hormonów wzrostu i genetycznie modyfikowanych organizmów (GMO). Dzięki wykluczeniu tych substancji rolnictwo ekologiczne nie powoduje zanieczyszczenia gleby i wód, ogranicza wypukiwanie składników pokarmowych z gleby i sprzyja różnorodności biologicznej.

Rolnictwo ekologiczne sprzyja:

- ochronie gleby, wody, krajobrazu i całego środowiska naturalnego,
- pozyskiwaniu wysokiej jakości biologicznej płodów rolnych, posiadających właściwości produktów powstających w przyrodzie naturalnie, bez ingerencji człowieka,
- utrzymaniu dobrostanu zwierząt.

Potocznie określenie „żywność ekologiczna” często bywa używane zamiennie z określeniem „zdrowa żywność”. Jednakże, podczas gdy pierwsze z pojęć określa żywność certyfikowaną (rozporządzenie Rady (EWG) 2092/91), drugie jest nazwą stworzoną dla celów marketingowych i jest sprzeczne z prawem.

Rolnictwo ekologiczne różni się od konwencjonalnego m.in. tym, że:

- do nawożenia dopuszczalne są nawozy zielone, kompost, obornik i minerały dostępne w przyrodzie;
- w żywieniu zwierząt stosuje się przede wszystkim pasze z własnego, ekologicznego gospodarstwa lub pasze ekologiczne z dopuszczalną domieszką pasz konwencjonalnych.

Ekologiczne artykuły spożywcze nie zawierają sztucznych barwników, środków zapachowych, smakowych i konserwujących.

Żywność ekologiczna a zdrowa żywność

Zwykle jako „zdrowa żywność” oferowane są produkty wytworzone na bazie soi, żywność wegetariańska, probiotyki, zioła, odżywki, suplementy witaminowe itp. Terminem tym określa się często żywność, której walory zdrowotne nie są w jednoznaczny sposób potwierdzone naukowo.

Producent stara się, by jego produkt wyróżniał się na półce sklepowej i decyduje o tym, co znajduje się na jego etykiecie. Umieszczane są na niej różne informacje, np. „w 100% bezpieczny”, „żyj w zgodzie z naturą”, „bio-chleb”, „zdrowy”. Mogą one sugerować, że produkty, które nie posiadają takiej informacji na opakowaniu, nie są w pełni bezpieczne dla zdrowia człowieka. Żywność wytwarzana zgodnie z obowiązującym prawem nie powinna być szkodliwa dla zdrowia i życia człowieka, zepsuta czy sfałszowana. Żywność ekologiczna spełnia te wymogi, a ponadto mamy pewność, że certyfikowane produkty rolnictwa ekologicznego pochodzą od producentów i przetwórców, którzy zastosowali na wszystkich etapach produkcji metody ekologiczne oraz podlegają systemowi kontroli i posiadają certyfikat jednostki certyfikującej.

Gwarancja jakości

Na jakość produktów ekologicznych składają się następujące cechy:

- nie zawierają zanieczyszczeń, stanowiących pozostałości chemii rolnej,
- są przetworzone tylko w niezbędnym stopniu, przy użyciu metod ekologicznych nieniszczących ekologicznego surowca,
- są wytwarzane bez stosowania organizmów modyfikowanych genetycznie i jakichkolwiek produktów, które są pochodnymi takich organizmów,
- nie są poddawane obróbce z zastosowaniem promieniowania jonizującego,
- ich proces produkcji jest kontrolowany przez jednostki certyfikujące, upoważnione przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Gwarantem jakości jest funkcjonujący w rolnictwie ekologicznym system kontroli i certyfikacji.

Oznakowanie

Tak jak w przypadku produktów markowych, zdarza się, że żywność ekologiczna jest fałszowana. Aby temu zapobiec, w krajach Unii Europejskiej wprowadzono system kontroli i certyfikacji produkcji ekologicznej.

Zgodnie z nim na etykiecie żywności powinny się znaleźć następujące informacje:

- nazwa i numer upoważnionej jednostki certyfikującej, której podlega producent,
- nazwa i adres producenta, właściciela lub sprzedawcy produktu, nazwa produktu, ewentualnie znak identyfikacyjny partii towaru.

Ponadto na etykiecie może zostać zamieszczony:

- napis „Rolnictwo ekologiczne – system kontroli WE”,
- wspólnotowy znak „Rolnictwo ekologiczne”.

Biorąc do ręki produkt oznaczony w taki właśnie sposób, możemy być pewni, że jest to naprawdę ekologiczna żywność. Oznacza to, że:

- przynajmniej 95% jego składników zostało wyprodukowane metodami ekologicznymi,
- produkty były nadzorowane podczas produkcji i przygotowania.

Znakiem „rolnictwa ekologicznego” mogą oznaczać swoje produkty wszystkie certyfikowane gospodarstwa ekologiczne i certyfikowani producenci żywności. To wspólnotowe logo sprawia, że produkty stają się markowe.

Niektórzy producenci znakują swoje towary oznaczeniami stworzonymi przez siebie, tworząc własne „znaki ekologiczne”. By mieć pewność, że kupujemy produkt ekologiczny, zgodny z wymogami produkcji ekologicznej, czyli w pełni kontrolowanej, szukajmy na produktach wyżej wymienionych informacji i znaku rolnictwa ekologicznego (wspólnotowego logo).

Ceny produktów ekologicznych

W krajach Unii Europejskiej produkty ekologiczne są droższe średnio o 20-30% od produktów wytwarzanych metodami konwencjonalnymi. W Polsce, gdzie rolnictwo ekologiczne znajduje się w fazie początkowej, ta różnica jest jeszcze większa. Jednak wraz z rozwojem sieci dystrybucji, przystaniem liczby producentów surowców i zwiększającym się popytem ceny te powinny być niższe.

Mimo to żywność ekologiczna pozostanie droższa niż żywność produkowana metodami konwencjonalnymi ponieważ:

- rośliny uprawiane metodami ekologicznymi dają o ok. 20% niższe plony,
- wydajność produkcji zwierzęcej, a szczególnie mleka i mięsa jest znacząco niższa,
- produkcja żywności ekologicznej generuje wyższe koszty związane z większymi nakładami pracy,
- uprawy ekologiczne wymagają więcej przestrzeni,
- koszty kontroli i certyfikacji są wysokie.

Nasze zdrowie to efekt tego, co spożywamy. Żywność to ostatnia rzecz, na której powinniśmy oszczędzać. Dbając o właściwą dietę, stosujemy profilaktykę zdrowotną, która zaowocuje w przyszłości. Odpowiednia dieta to najlepsza gwarancja zdrowia. Wydając pieniądze na żywność ekologiczną, mamy pewność, że inwestujemy w siebie, w zdrowie, w doznania smakowo-zapachowe, w przyszłość swoją i swoich dzieci.

Cena żywności ekologicznej musi być wyższa, ponieważ jakość zawsze kosztuje.

W dalszej części broszury znajdują Państwo przepisy, dzięki którym przygotowanie smacznych potraw z produktów ekologicznych będzie zaskakująco proste i przyjemne.

PRZEPISY:

ZUPY barszcz czerwony · żur na boczkach · zupa ze świeżego ogórka

DANIA GŁÓWNE gołąbki wegetariańskie · placki ziemniaczane z kaszą gryczaną · cielęcina w warzywach

SALATKI \ SURÓWKI surówka z białej rzodkwi · salatka z czarnej rzodkwi · salatka jarzynowa z kaszą orkiszową

PRZYSTAWKI \ ZAKAŚKI chleb razowy z masłem warzywnym

* BARSZCZ CZERWONY *

W dobie koncentratów warto przypomnieć, jak przyrządzić klasyczny barszcz z czerwonych buraków. Składa się on z barszczu kiszzonego, wywaru z buraków i wywaru z jarzyn lub boczku wędzonego.

Składniki:

Kiszenie barszczu czerwonego:

- ~ 1 kg buraków
- ~ 1 duża marchew
- ~ 1 duża pietruszka
- ~ 1 duży seler
- ~ 2 średnie cebule
- ~ 5 ząbków czosnku
- ~ kawałek chrzanu
- ~ 2 łyżki cukru
- ~ łyżka kminku
- ~ 2 łyżeczki soli
- ~ 2 l przegotowanej letniej wody

Gotowanie barszczu czerwonego:

- ~ 0,5 kg boczku
- ~ 1 kg buraków
- ~ 2 szklanki barszczu kiszzonego
- ~ sól
- ~ 3 ziarenka pieprzu
- ~ 1 liść laurowy
- ~ 5 ziarenek ziela angielskiego

Na wywar z jarzyn (opcja wegetariańska):

- ~ 1 duża marchew
- ~ 1 duża pietruszka
- ~ 1 mały seler
- ~ 2 łyżki oleju

Wykonanie:

Kiszenie barszczu czerwonego:

Buraki i jarzyny dobrze umyć, a najlepiej wyszorować szczotką. Utrzeć na grubej tarce lub pokroić w plastry. Jarzyny wrzucić do glinianego garnka lub dużego słoja. Dodać czosnek, kminek, sól i zalać wodą z cukrem. Przykryć gazą i pozostawić przez ok. 5 dni w ciepłym miejscu (18 - 20°C). Po kilku dniach, gdy barszcz jest kwaśny, przecedzić i przelać go do słoików. Można także pić go na surowo. Pozostałe buraki można ponownie zalać przegotowaną wodą (jak wyżej).

Gotowanie barszczu czerwonego:

Dokładnie umyte i obrane buraki pokroić i zalać 1 l zimnej wody. Dodać liść laurowy, pieprz, ziele angielskie i gotować ok. pół godziny. Oddzielnie ugotować boczek. Wywar z buraków połączyć z wywarem z boczku i zagotować. Do gorącego wywaru dodać barszcz kiszony i doprowadzić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Podgrzać do wrzenia. Nie gotować. Można podawać z różnymi dodatkami: pasztecikami, krokietami, jajami ugotowanymi na twardo, ugotowaną osobno fasolą Jaś, ugotowanymi w całości ziemniakami.

* ŻUR NA BOCZKU *

Składniki:

Zakwas:

- ~ 15 dag mąki żytniej razowej
- ~ 2 ząbki czosnku
- ~ skórka od chleba razowego

Gotowanie żuru:

- ~ 25 dag chudego boczku
- ~ 30 dag jarzyn (bez kapusty)
- ~ 30 dag ziemniaków
- ~ 4 jajka
- ~ 1 łyżeczka zmielonego majeranku
- ~ pieprz, sól

Wykonanie:

Zakwas:

Kilka dni przed planowanym gotowaniem żuru należy przygotować zakwas w bardzo czystym glinianym lub szklanym naczyniu. Zalać mąkę i 1 ząbek czosnku 3/4 l przegotowanej letniej wody. Dobrze wymieszać, dodać pozostały, zmiążdżony czosnek i skórkę od chleba. Naczynie obwiązać gazą i pozostawić w ciepłym miejscu do ukiśnięcia i nabrania kwaskowatego smaku (3 - 4 dni).

Gotowanie żuru:

Umyć i obrać jarzyny, zalać 1 l zimnej wody i gotować ok. 0,5 godziny. Wywar odcedzić. Boczek umyć, zalać 1 l zimnej wody i gotować, aż będzie miękki. Podczas gotowania dolewać wody, by finalnie pozostał 1 l wywaru. Po ugotowaniu boczek wyjąć, wystudzić i pokroić w paski. Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w plasterki i zalać wodą z ugotowanego boczku. Gotować ok. 20 minut. Do ugotowanych ziemniaków wraz z wodą z boczku dodać wywar z jarzyn i pokrojony boczek, a następnie dodać ok. 2 szklanek zakwasu - stale mieszając. Gotować wszystko razem ok. 10 minut. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Na końcu dodać majeranek. Jajka ugotować na twardo, wystudzić i ułożyć na talerzach pokrojone w ćwiartki, zalać żurem.

Dobre rady...

Barszcz czerwony nabierze wyjątkowego smaku i aromatu, jeżeli przed podaniem przelejemy go przez sito razem z utartym surowym burakiem.

Przyprawy dodawane do potraw w całości, takie jak: goździki, cynamon, liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec itp., można gotować w specjalnym woreczku z gazy, zawieszonym w garnku, by łatwo było je usunąć z gotowej potrawy.

Dobre rady...

Zagęszczanie zup

Śmietana - wymieszać śmietaną z niewielką ilością mąki, lekko posolić, połączyć z kilkoma łyżkami zupy, a następnie wlać do pozostałej zupy i zagotować. W ten sam sposób można również doprowadzić zupę jogurtem naturalnym.

Żółtko - roztrzeć żółtko z wodą (tyle łyżek wody, ile żółtek), połączyć z kilkoma łyżkami zupy. Wlewać partiami roztrzone żółtko, cały czas wlewając zupę. Mocno zagrząć, ale nie gotować.

Przecier - część ugotowanych warzyw przetrzeć przez sito i połączyć z zupą.

* ZUPA ZE ŚWIEŻEGO OGÓRKA *

Składniki:

- ~ 1 duży ogórek zielony
- ~ 3 dag masła
- ~ 3 dag mąki
- ~ 1 żółtko
- ~ 0,5 szklanki kwaśnej śmietany
- ~ 0,5 cytryny
- ~ cukier, sól
- ~ pęczek zielonego koperku

Na wywar:

- ~ 50 dag jarzyn
- ~ 2 dag masła
- ~ sól

Wykonanie:

Ogórek umyć, obrać, pokroić w kostkę. Na patelni podgrzać masło, dodać pokrojony ogórek i podduścić do zeszklenia. Oddzielnie przygotować 1,5 l wywaru z jarzyn: jarzyny obrać, marchewkę, pietruszkę i por pokroić wzdłuż, cebulę w ćwiartki, seler w grube plastry, zalać zimną wodą, dodać masło, sól i gotować ok. 20 minut. Odcedzić. Do gorącego wywaru dodać poddużony ogórek i mąkę rozrzuconą w małej ilości zimnej wody. Gotować 10 minut, po czym odstawić z ognia. Żółtko rozmieszać dokładnie ze śmietaną, dodać nieco zupy. Całość przelać do garnka, stale mieszając, wlać do zupy. Dodać sok z cytryny, sól i cukier do smaku, a następnie drobno posiekany koperek. Zupę podawać z groszkiem ptysiowym lub grzankami z bułki przyrumienionymi na maśle.

* PLACKI ZIEMNIACZANE Z KASZĄ GRZYZANĄ *

Składniki:

- ~ 1 kg ziemniaków
- ~ 10 dag kaszy gryczanej
- ~ 1 cebula
- ~ 1 jajko
- ~ 1 łyżka siemienia lnianego
- ~ pieprz, sól
- ~ ok. 10 dag oleju do smażenia

Wykonanie:

Ziemniaki dobrze umyć, cienko obrać i utrzeć na tarce o drobnych otworach. Kaszę zalać 1 szklankę wrzącej wody i ugotować na sypko. Cebulę obrać i drobno pokroić w kosteczkę. Proporcje: 1 część ugotowanej kaszy i 2 części utartych ziemniaków. Wszystkie składniki dobrze wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać tłuszcz, kłaść łyżką niedużą ilość masy ziemniaczanej i smażyć szybko na ostrym ogniu, rumieniąc z obu stron. Placki należy odwracać na drugą stronę, gdy ich brzeg osiągnie jasnobrązową barwę. Podawać posypane cukrem, z dodatkiem surówki warzywnej albo polane sosem grzybowym lub kwaśną, gęstą śmietaną.

* GOŁĄBKIE WEGETARIAŃSKIE *

Składniki:

- ~ duża główka kapusty
- ~ 1 szklanka ziarna orkiszowego lub kaszy gryczanej
- ~ 40 dag pieczarek (lub innych grzybów)
- ~ 2 cebule
- ~ sól, pieprz, zioła
- ~ papryka zmielona
- ~ 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- ~ 3 łyżki oleju

Wykonanie:

Kapustę obgotować, zdjąć liście i odcedzić. Oczyszczone i pokrojone pieczarki podsmażyć na oleju z drobno pokrojoną cebulą. Wymieszać z kaszą ugotowaną na sypko lub z ugotowanym ziarnem orkiszowym. Doprawić do smaku solą, pieprzem i zmieloną papryką. Farsz zawinąć w liście kapusty. Gołąbki dusić w osolonej wodzie, zmieszanej z dużą łyżką koncentratu pomidorowego.

Gotowanie ziarna orkiszowego:

Ziarno dokładnie przepłukać wodą, odsączyć na sicie i następnie zalać 3 szklankami wody. Moczyć 12 godzin i w tej samej wodzie gotować ok. 20 minut.

Dobre rady...

Jarzyny nie należy moczyć w wodzie, gdyż tracą wiele cennych składników odżywczych. Przygotowujemy je bezpośrednio przed gotowaniem.

Jeśli przesolisz zupę, wrzuć dwa obrane ziemniaki lub ubij pianę z białek i włóż do zupy. Następnie odcedź sitkiem.

Jeżeli na ziemniakach zauważymy zielone plamy, należy je dokładnie wyciąć, ponieważ zawierają trującą solaninę.

Aby gołąbki były foremne, z liści kapusty dobrze jest skroić zgrubiałe kawałki łodyg po wcześniejszym obgotowaniu.

Dania z kapusty, grochu lub fasoli nie przypalają się, jeżeli dno naczynia wysmarujesz skórą słoniny i pozostawisz ją na czas gotowania.

* CIELEĆCINA W WARZYSWACH *

Składniki:

- ~ 60 dag cielęciny (np. schab)
- ~ 10 dag boczku wędzonego
- ~ 2 łyżki oleju
- ~ 1 cebula
- ~ 3 ząbki czosnku
- ~ 2 marchwie
- ~ 2 pietruszki
- ~ 1 seler
- ~ 0,5 szklanki śmietany
- ~ 0,5 szklanki białego wina
- ~ lubczyk
- ~ szczypta ostrej papryki
- ~ sól, pieprz

Wykonanie:

Umyte i oczyszczone z błon mięso podsmażyć na oleju. Dodać plasterki boczku wędzonego, rozdrobnione jarzyny, plasterki cebuli, lubczyk, drobno pokrojony czosnek. Podlać gorącą wodą i dusić pod przykryciem. W połowie duszenia dodać 0,5 szklanki białego wina i dalej dusić do miękkości. Na koniec doprawić do smaku solą, pieprzem i szczyptą ostrej papryki. Zalać 0,5 szklanki śmietany.

* SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI *

Składniki:

- ~ 250 g białej rzodkwi
- ~ 250 g jabłek
- ~ 100 g orzechów
- ~ 100 g rodzynek
- ~ 0,25 l śmietany
- ~ pieprz i cukier

Wykonanie:

Umytą rzodkiew i jabłka utrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać rozdrobnione lub zmielone orzechy, sparzone rodzynek i śmietanę. Dokładnie wymieszać i doprawić do smaku pieprzem i cukrem.

* SAŁATKA Z CZARNEJ RZODKWI *

Składniki:

- ~ 250 g rzodkwi
- ~ 2 ugotowane jaja
- ~ 0,5 szklanki jogurtu naturalnego lub śmietany
- ~ 0,5 łyżki musztardy
- ~ sól, pieprz, szczypta cukru

Wykonanie:

Umytą rzodkiew obrać i utrzeć na tarce o grubych oczkach. Z jogurtu lub śmietany przyrządzić sos, doprawiając musztardą, solą, i cukrem. Uartą rzodkiew i posiekane jaja wymieszać z sosem.

* SAŁATKA JARZYNOWA Z KASZĄ ORKISZOWĄ *

Składniki:

- ~ 1 szklanka kaszy orkiszowej
- ~ 1 duży ogórek zielony
- ~ 1 cebula
- ~ 3-4 pomidory
- ~ garść ziaren słonecznika
- ~ kilka orzechów włoskich
- ~ 2 łyżki natki pietruszki
- ~ 4 łyżki oliwy z oliwek
- ~ 1 łyżka soku z cytryny lub octu winnego
- ~ sól, pieprz

Wykonanie:

Ugotować kaszę orkiszową. Obrany ogórek pokroić w drobne paseczki. Obrane ze skórki pomidory pokroić, dodać posiekaną natkę pietruszki. Ziarna słonecznika podprażyć na suchej patelni. Orzechy grubo posiekać i zmieszać z sałatką. Dodać oliwę z sokiem z cytryny lub octem winnym. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Dobre rady...

Zbyt miękkie pomidory znów będą jędrne, jeśli je włożysz na kwadrans do lodowatej wody. Aby łatwiej dały się kroić, mocz nóż w zimnej wodzie przed każdym cięciem.

Ogórki i kalafiora nigdy nie powinny być przechowywane razem z pomidorami. Pomidory wydzielają gaz, który przyspiesza gnicie innych jarzyny.

Pomidory i ogórki najlepiej smakują, gdy przechowywane są w temperaturze pokojowej.

Jajko dobrze umyć, najlepiej pocierając solą. Włożyć do zimnej wody i gotować ok. 10 minut. Do wody można także wycisnąć kilka kropel cytryny lub kwasu cytrynowego, by uchronić jajko przed pęknięciem skorupki.

Jeżeli jajko pęknie podczas gotowania, należy dolać do wody octu, by zapobiec wypłynięciu białka. Po ugotowaniu należy jajka zahartować zimną wodą, by łatwiej było je obrać.

Nie gotuj zimnych jaj! Gotowanie jaj prosto z lodówki, jest najczęstszą przyczyną pęknięcia skorupki podczas gotowania. Zawsze przygotuj je odpowiednio wcześniej (na parę godzin przed gotowaniem).

Piana z białek ubije się dużo szybciej, jeśli jaja będą miały temperaturę pokojową.

Jeżeli masz wątpliwości, czy jajka są świeże, możesz w prosty sposób to sprawdzić. Włóż jajko do szklanego naczynia wypełnionego wodą. Świeże jajko opadnie na dno, a stare wypłynie na powierzchnię.

* CHLEB RAZOWY Z MASŁEM WARZYWNYM *

Składniki:

Masło warzywne:

- ~ 1 kostka masła
- ~ 5 dag marchwi
- ~ 5 dag pietruszki (korzeń)
- ~ 5 dag selera
- ~ 1 mała cebula
- ~ mały ząbek czosnku
- ~ 1 nać pietruszki
- ~ 2 łyżki oleju słonecznikowego
- ~ sól do smaku

Rozczyn:

- ~ 33 dag mąki razowej pszennej
- ~ 3 dag drożdży
- ~ 0,25 l ciepłej wody

Ciasto podstawowe:

- ~ 20 dag mąki żytniej
- ~ 2 dag drożdży
- ~ 1 płaska łyżka cukru
- ~ 0,10 l zakwasu na żur
- ~ 3 dag roztopionego masła
- ~ 2 łyżki oleju
- ~ 1 płaska łyżka soli
- ~ 1 spory ziemniak
- ~ łyżka masła do wysmarowania foremki

Wykonanie:

Masło warzywne:

Warzywa dokładnie wyszorować i oczyścić, a następnie utrzeć na drobnej tarce. Cebulę drobno posiekać, czosnek posiekać i rozetrzeć z solą. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać mikserem. Pod koniec mieszania dodać drobno posiekaną natkę pietruszki. Całość wymieszać z masłem wyjętym co najmniej godzinę wcześniej z lodówki. Można to samo masło przyrządzić z krótko obgotowanych warzyw.

CHLEB RAZOWY

Przygotowując do pieczenia chleb razowy sporządza się oddzielnie rozczyn oraz ciasto podstawowe.

Rozczyn:

Składniki dokładnie wymieszać i pozostawić do wyrośnięcia tak, aby objętość zwiększyła się co najmniej dwukrotnie.

Ciasto podstawowe:

Ziemniak ugotować w mundurku, wystudzić i dobrze rozgnieść widelcem. Drożdże rozetrzeć z cukrem. Dodać olej, masło, zakwas na żur i rozgnieciony ziemniak. Wszystko dokładnie wymieszać i pozostawić na 1 godzinę do wyrośnięcia.

Gdy ciasto wyrośnie, dodać rozczyn, dokładnie wymieszać i wyrobić (ręcznie lub mikserem) do uzyskania jednolitej konsystencji. Podłużną foremkę wysmarować masłem, włożyć ciasto tak, by zajmowało najwyższej połowę wysokości i pozostawić jeszcze na około pół godziny do wyrośnięcia. Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C. Wstawić ciasto na 10 minut, a następnie piec jeszcze przez 50 minut w temperaturze 170°C. Przed wyjęciem z piekarnika sprawdzić drewnianym patyczkiem, czy ciasto jest dobrze upieczone i nie oblepia patyczka. Upieczone ciasto pozostawić w piekarniku aż do ostygnięcia. Po wyjęciu z foremki chleb owinąć czystą lnianą ściereczką.

Dobre rady...

Mąka razowa zawiera otręby, które powodują pęcznienie ciasta i większą jego twardość, więc zastępując przewidzianą w przepisie mąkę pszenną mąką pełnoziarnistą, należy nieco zmniejszyć jej porcję.

Dobre rady...

Przecier pomidorowy do zakwaszania potraw można przygotować ze świeżych pomidorów. W tym celu trzeba włożyć je na chwilę na przemian do wrzącej i do zimnej wody, a następnie obrać ze skórki. Pomidory pokroić, podlać niewielką ilością wody, podduśić, następnie przetrzeć przez sito, by oddzielić pestki.

Łatwym sposobem na obranie pomidorów jest nacięcie skórki na krzyż na biegunie pomidora przeciwnym do łodyżki. Następnie należy zalać je wrzątkiem. Pamiętaj, żeby lać gorącą wodę po ścianach naczynia, nie po pomidorach. Zdejmij skórki – powinna bardzo łatwo odejść.

Przejrzałe pomidory można wykorzystać. Miękkie, przejrzałe pomidory, które trudno pokroić, można sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki. Następnie zmiksować i zamrozić porcjami. Dzięki temu zimą zyskujemy wspaniały, zdrowy półprodukt do sosów, zup i innych potraw, przygotowywanych z dodatkiem pomidorów.

Od tego, w jaki sposób myjesz pieczarki, zależy w dużym stopniu smak dania, które z nich przyrządzisz. Np. pieczarki z odciętym końcem nożki wrzucone do miski z wodą, bardzo szybko ją chłoną. Tracą przy tym połowę smaku i aromatu. Unikniesz tego, myjąc pieczarki pod bieżącą wodą jak najkrócej.

Pieczarki przed przyrządzeniem dobrze jest pokropić sokiem z cytryny, aby miały biały kolor. Farsz pieczarkowy będzie jeszcze smaczniejszy, jeżeli na patelnię wrzucisz posiekane pieczarki bez tłuszczu, odparujesz sok i dopiero dodasz olej, posiekaną cebulę, a potem lekko podsmażysz.

Żółty ser łatwiej zetrzeć, jeżeli tarkę posmarujemy olejem jadalnym.

Świeże zioła można przez pewien czas przechowywać w lodówce: po umyciu zawinąć mokre papierem i włożyć do woreczka foliowego. Nie należy ich gotować, ponieważ tracą wtedy smak i zapach. Najlepiej posypać nimi gotową potrawę przed samym podaniem.

Zielony koperek najdłużej przechowuje się z korzonkiem, ale młoda zielona pietruszka bez korzonka bardzo szybko wędnie.

Makaron powinno się gotować w dużej ilości osolonej wody z dodatkiem tłuszczu – najlepiej oleju, by nie skleił się. Dla zabezpieczenia przed wykipieniem brzeg garnka można także posmarować olejem.

Żeby porządnie umyć pora i wypłukać każdy kawałek ziemi, który utkwi między porowymi warstwami, wbij nóż w por położony na desce, od góry w sam środek, przetrnij wzdłuż na pół w kierunku liści. Obróć pora o 90 stopni i przetrnij w ten sam sposób. Zielonkawe części rozłóż się jak wachlarz. Dzięki temu strumień wody na pewno wypłucze wszystkie zabrudzenia. Aby por nie był gorzki, trzeba go sparzyć gorącą wodą.

Kostka cukru włożona pod kłosz do serów, wchłania wilgoć, a przez to zapobiega tworzeniu się pleśni. Tak samo działa sól gruboziarnista. Wsyp trochę soli do miseczki i wstaw do pojemnika.