



Wigilia

Wigilia to w Polsce wieczór szczególny. O zmierzchu pustoszeją ulice, a gdy na niebie zabłyśnie pierwsza gwiazdka, w gronie rodziny zasiadamy do wigilijnej wieczerzy. Ten zwyczaj to symboliczne nawiązanie do Gwiazdy Betlejemskiej, która towarzyszyła narodzinom Chrystusa.

Jak każda tradycja, potrawy wigilijne powinny być postne, czyli bezmięsne i przygotowane bez użycia tłuszczów zwierzęcych.

Sama wieczerza wigilijna wygląda różnie w zależności od regionu Polski. Wspólne są jednak: pora rozpoczęcia kolacji, zasiadanie do stołu całą rodziną wraz z przyjaciółmi, pozostawianie wolnego nakrycia dla niespodziewanego gościa (lub dla nieobecnych), dzielenie się opłatkiem, tradycyjne postne potrawy, przystrojenie domu i stołu charakterystycznymi ozdobami, kojarzonymi jednoznacznie z Bożym Narodzeniem, ozdobiona lampkami i bombkami choinka, obdarowywanie się prezentami i wspólne śpiewanie kolęd.

CO JADAMY?

Z zup najczęściej spożywamy migdałową (z rodzynkami), barszcz czerwony z fasolą jaśkiem lub z uszkami, barszcz z żytniej mąki, siemieniec (siemieniuchę) czyli zupę z siemienia lnianego lub konopnego, grochówkę, polewkę z maku z jagłami (z kaszą jaglaną), zupę grzybową, lub rybną. Wśród dań wigilijnych pojawiają się zazwyczaj pierogi z grzybami, pierogi z kapustą, gołąbki z kaszą i grzybami, kasza gryczana z sosem grzybowym, postna kapusta czyli kiszona kapusta duszona z grzybami i suszonymi śliwkami, łazanki z kapustą i grzybami, śledzie, ryby smażone i w galarecie, kluski z makiem i miodem, kompot z suszu, strucle makowe, pierniki, pierniczki, łamańce z makiem, śląskie makówki, kisiel owsiany lub żurawinowy, a także kresowy specjał – kutia – deser przyrządzany z maku, pszenicy, miodu i bakalii.

Większość z tych dań zawiera mąkę pszenną – czy to w zasmażce, czy w postaci klusek, czy całe ziarna pszenicy, jak w kutii. Choć potrzeba do tego pewnej pomysłowości, wszystkie tradycyjne dania wigilijne można z powodzeniem zmodyfikować tak, aby nadawały się dla osoby na diecie bezglutenowej. Pamiętajmy o tym przygotowując bezglutenową wieczerzę, ale nie bójmy się poprosić także bliskich, którzy będą nas gościć, o skorzystanie z naszych rad, jak przygotować smaczne bezglutenowe tradycyjne dania, którymi będą mogli się cieszyć wszyscy biesiadnicy.

DZIEJE OPŁATKA WIGILIJNEGO

Opłatek (z łac. oblatum – “dar ofiarny”) – według encyklopedii jest to bardzo cienki biały płatek chlebowy, przasny (czyli niekwaszony i bez dodatku drożdży), wypiekany jedynie z białej mąki pszennej i wody, którym dzielą się chrześcijanie, zgromadzeni przy stole wigilijnym, składając sobie życzenia. Wywodzi się z pieczywa obrzędowego, znanego wielu pierwotnym religiom. Nasi słowiańscy przodkowie dzielili się pieczywem obrzędowym przy zawieraniu przymierza. W liturgii kościelnej opłatek pojawił się około XII wieku.

Zarówno w Europie jak i w Polsce opłatki wypiekano przy kościołach i w klasztorach.

Wypiekanie opłatków było nie lada sztuką. Pieczono je nad żywym ogniem, posługując się żeliwnymi formami w formie szczyptec, na końcu których znajdowały się prostokątne tabliczki. Na tabliczkach ryto sceny o tematyce religijnej, najczęściej związane z Bożym Narodzeniem. Na dolną tabliczkę nalewano cienką warstwę rzadkiego rozczynu mąki pszennej i wody, przyciskano górną, gładką tabliczką i wkładano do żaru. Po kilku minutach wyjmowano z formy gotowy opłatek, odcinając nożem lub nożycami jego grube i niekształtne brzegi, powstałe z wypływającej i zapieczonej

na krawędziach formy masy mącznej. Wypiekający musiał się wykazać niesłychaną zręcznością i wyczuciem, aby nie przypalić ciasta.

Od XVI wieku wypiekano w Polsce opłatki białe dla ludzi i kolorowe dla zwierząt domowych. Wierzono, że zwierzęta poczęstowane opłatkiem będą się zdrowo chowały i w noc wigilijną przemówią ludzkim głosem. Według wierzeń ludowych opłatek miał chronić również przed zarazą, pomorem, wilkami, złym spojrzeniem i urokiem.

Opłatki wykorzystywane były także do różnych wróżb wigilijnych, a przede wszystkim we wróżbach dotyczących urodzaju. Na Podhalu i Pogórzu kawałki opłatka podkładano pod miski z potrawami wigilijnymi. Jeśli opłatek przywarł do dna miski, wróżył urodzaj na roślinę (zboże, warzywo, owoc), z której została przyrządzona podana w niej potrawa.

Nieobecnym na wieczerzy wysyłano w listach z życzeniami kawałek wigilijnego opłatka, aby symbolicznie mogli przełamać się z rodziną. Wierzono, że ten kto się łamie opłatkiem nie zazna przez cały rok głodu i co więcej, za rok będzie mógł dzielić się chlebem z innymi.

Nie wszyscy wiedzą, że opłatek którym łamiemy się przy wigilijnym stole nie jest konsekrowany czyli poświęcony i nie odnosi się do niego przepisy dotyczące komunikantów. A więc nie musi być wypiekany wyłącznie ze skrobi pszennej bezglutenowej, może zawierać dodatki (np. gumę guar, sól, ew. odrobinę cukru), nie musi być pieczony w zaprzysiężonej piekarni. Bezglutenowe opłatki wigilijne przygotowują specjalistyczni producenci (np. Glutenex, Bezgluten). Można je kupić bezpośrednio u nich lub w sklepach ze zdrową żywnością.

Przepisy kościelne dotyczą wyłącznie komunikantów mszalnych. Przypominamy, że dzięki Stowarzyszeniu od 2009 roku mamy możliwość przyjmowania komunii pod postacią niskoglutennych (bezglutenowych) komunikantów. Więcej na ten temat można przeczytać na naszej stronie internetowej www.celiakia.pl

Jednak pomimo wyżej opisanych różnic w powszechnym odczuciu opłatek wigilijny to przedmiot sakralny. Kładziemy go z szacunkiem na talerzu, na bochenku chleba, na wiązce siana, na ziarnach zbóż rozspanych na obrusie, w zależności od tradycji regionalnej i rodzinnej. I zgodnie z przechodzącym z pokolenia na pokolenie obyczajem, w ten niezwykły i najpiękniejszy w roku wieczór wigilijny, łamiemy się opłatkiem – na znak pokoju, pojednania, przebaczenia, miłości i wierności naszym tradycjom. Dzielenie się nim na początku wieczerzy wigilijnej wyraża chęć bycia razem, bo przecież ludzie skłóceni nie zasiadają do wspólnego stołu.

Barszcz czerwony postny

(6 porcji)

Składniki:

- ok. 1,5 kg buraków
- 2 l wody
- 1 porcja włoszczyzny
- 1 cebula
- 2–3 dag suszonych grzybów
- 1–2 ząbki czosnku
- 1 listek laurowy
- 3–4 ziarna ziela angielskiego
- sól, pieprz
- sok z 2–3 cytryn lub ocet jabłkowy do zakwaszenia

► Sposób wykonania:

Grzyby dokładnie umyć, zalać połową szklanki wody, moczyć ok. 15 minut. Zagotować resztę wody, dodać obrane, umyte warzywa, namoczone grzybki wraz z wodą, w której się moczyły, ziele angielskie, listek laurowy, posolić, gotować aż warzywa zmiękną. Z wywaru jarzynowego wyjąć warzywa. Buraki dokładnie wyszorować. Ugotować w łupinach do miękkości, przestudzić w wywarze, następnie obrać, zetrzeć na tarce ze średnimi oczkami i skropić sokiem z 1 cytryny. Odstawić na 20 minut. Starte buraki zalać wrzącym wywarem jarzynowym, dodać obrany i zmiążdżony czosnek, odstawić do naciągnięcia, na minimum 2–3 godziny. Po tym czasie wywar przecedzić przez sito, starając się, wycisnąć jak najwięcej soku z buraków. Gotowy barszcz podgrzać starając nie doprowadzać do wrzenia; doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Podawać z krokietami, uszkami, pasztecikami lub z fasolą Jaś.

Uwagi:

W zasadzie obojętne na jakiej tarce zetrzemy buraki. Chodzi o to, aby były jak najbardziej rozdrobnione, żeby jak najwięcej soku oddały do wywaru. Do barszczu można dodać trochę wywaru z grzybów pozostałego z przygotowania nadzienia do uszek (do smaku). Wtedy nie dodajemy już grzybów do gotowania wywaru jarzynowego.

Rada:

Jeśli barszcz stracił kolor (dzieje się tak, gdy zupę za długo gotujemy), można go uratować. Należy zetrzeć na drobnej tarce jeden duży surowy burak, przełożyć go na duże sito o drobnych oczkach, a następnie przelać barszcz przez sito z burakiem.



Uszka z grzybami (suszonymi lub z pieczarkami)

Na około 45 uszek:

Składniki ciasta:

- 1 szklanka mąki bezglutenowej (pierogowa lub uniwersalna)
- 1 żółtko lub 1 łyżka oleju
- ok. 1 szklanka bardzo gorącej wody
- sól

Nadzienie:

- 6 dag grzybów suszonych lub 20 dag pieczarek, 1 duża cebula, sól, pieprz, 2 łyżki oleju

Przygotowanie nadzienia:

Grzyby dokładnie umyć, namoczyć na 15–20 minut w niedużej ilości wody, ugotować tak, aby pozostało niewiele wywaru.

Wywar można wykorzystać do barszczu.

Obraną cebulę pokroić w drobną kostkę, usmażyć na oleju na jasno złoty kolor. Odcedzić grzyby i jak najdrobniej posiekać lub przepuścić przez maszynkę do mięsa. Połączyć z podsmażoną cebulką i chwilę zasmażać, aby odparować pozostały płyn. Doprawić do smaku solą, pieprzem. Ostudzić.

Przygotowanie ciasta:

Wsypać bezglutenową mąkę do miski, dodać szczyptę soli, wlać 1 szklankę bardzo gorącej wody i olej. Wymieszać mąkę z wodą, starając się rozcierać łyżką powstające grudki. Jeśli potrzeba, dolewać stopniowo po łyżce wody. Cała mąka ma być zaparzona, ale ciasto nie może być ani zbyt twarde ani zbyt luźne – konsystencja powinna być taka, aby łatwo dało się zrobić palcem dołek w cieście. Przykryć miskę ściereczką, żeby ciasto nie obeschło i odstawić na 10–15 minut do przestygnięcia. Z wciąż ciepłego ciasta robimy uszka. Jeśli ciasto wydaje nam się zbyt rzadkie, podsypać mąką i zarobić.

Uszka można robić na dwa sposoby. Tradycyjnie – rozwałkowany płat ciasta należy pociąć na kwadraty 4x4 cm. Na każdy kwadracik nakładać łyżeczką farsz. Kwadraciki składać po przekątnej, zlepiając brzegi, a następnie zlepić razem dwa przeciwległe rogi.

Drugi sposób polega na odrywaniu małych porcji ciasta i rozklepywaniu ich na omączonej dłoni na placuszek, na który nakładamy farsz. Następnie zlepić wystające rogi pierożka formując uszko. Ten drugi sposób jest łatwiejszy dla początkujących (ciasto nie przylepia się do stolnicy i wałka). Gotowe uszka układać na posypanej mąką bezglutenową ściereczce kuchennej i przykryć, aby nie obeschły (obeschnięte popękają podczas gotowania).

Uszka wrzucać na posolony wrzątek i gotować powoli, bez przykrycia. Wyjmować, gdy wypłyną na wierzch – gotują się szybko. Układać na posmarowanym olejem talerzu, dobrze jest też każdy pierożek posmarować olejem, a następnie przykryć czystą ściereczką, aby nie obsychały.

Uwagi:

Ilość wody zużytej do zarobienia ciasta zależy od rodzaju użytej mieszanki mąk i może się nieznacznie różnić. Jeśli dodaliśmy zbyt dużo wody, trzeba podsypać więcej mąki i zagnieść ciasto. Jeśli zostanie ciasto, można zrobić łazanki, rozsypać na ściereczce posypanej mąką bezglutenową i ususzyć.

Pierogi z kapustą i grzybami

Na około 24 pierogi:

Składniki ciasta:

- 1 szklanka mąki bezglutenowej pierogowej lub uniwersalnej (mix)
- wrząca woda – ok. 1 szklanka
- 1 łyżka oleju
- sól

Farsz:

- 40 dag kapusty kiszzonej, 3–4 dag suszonych grzybów, 1–2 cebule, 2 łyżki oleju, sól, pieprz

Przygotowanie farszu:

Grzyby opłukać, namoczyć na 10–15 minut w 1 szklance letniej wody, ugotować w wodzie, w której się moczyły, odcedzić (wywar zachować), grzyby drobno posiekać. Cebulę obrać, opłukać, posiekać i usmażyć na oleju. Kapustę pokroić, zalać

wywarem z grzybów i gotować ok. 1 godziny w odkrytym naczyniu. W miarę potrzeby uzupełniać płyn. Gdy kapusta zmięknie, odcedzić; dodać usmażoną cebulę oraz grzyby, przyprawić solą pieprzem i dusić bez przykrycia ok. 15–20 minut, aby odparować farsz. Gdyby farsz był nadal rzadki, można dodać 1–2 łyżki bezglutenowej bułki tartej. Z tej ilości otrzymamy około 1 szklanki farszu.

**Przygotowanie ciasta:**

Ciasto przygotowujemy tak jak ciasto na uszka. Z wciąż ciepłego ciasta robimy pierogi. Na krążki wykrojone z rozwałkowanego ciasta lub małe placuszki rozklepane w dłoniach z niewielkiej porcji ciasta nakładać farsz i zlepić dokładnie brzegi pieroga.

Pierogi wrzucać delikatnie na posolony wrzątek i gotować powoli, bez przykrycia. Wyjmować, gdy wypłyną na wierzch. Układać na posmarowanym olejem talerzu, dobrze jest też każdy pieróg posmarować z osobna olejem, a następnie przykryć czystą ściereczką, aby nie obsychały.

Pierogi podawać z cebulką zrumienioną na oleju.

Ugotowane pierogi i uszka można zamrażać. Najlepiej rozłożyć je w zamrażalniku pojedynczą warstwą, a gdy zamrożą, zsypać je do szczelnego woreczka foliowego (żeby nie obsychały). Gotujemy wrzucając zamrożone na posolony wrzątek.

Kapusta z grzybami i suszonymi śliwkami

Składniki:

- 1 kg kiszzonej kapusty
- 5–7 dag suszonych grzybów
- garść suszonych śliwek bez pestek
- 1 duża cebula
- 3–4 łyżki oleju
- sól, pieprz

Sposób wykonania:

Grzyby umyć, moczyć 10 minut w 2 szklankach letniej wody, następnie doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu ok. 20 minut. Podgotowane grzyby pokroić w paseczki (zachować wywar).

Cebulę obrać, posiekać drobno, usmażyć na oleju na złoty kolor, włożyć grzyby i dusić razem ok. 5 minut.

Kapustę lekko odcisnąć, jeśli jest bardzo kwaśna (sok zostawić do ewentualnego doprawienia), zalać wywarem z grzybów, gotować powoli, bez przykrycia do miękkości. W miarę potrzeby uzupełniać płyn, jeśli całkiem odparuje. Gdy kapusta zmięknie, odparować płyn, a następnie dodać podsmażoną cebulkę z grzybami, doprawić solą i pieprzem.

Podawać z krokietami orzechowymi lub z pieczywem.



Krokiety orzechowe

(8 – 10 krokietów)

Składniki:

- 30 dag ziemniaków
- 15 dag zmielonych lub drobno posiekanych orzechów włoskich
- 1 jajko (niekoniecznie)
- 1 cebula (niekoniecznie)
- 1 łyżka natki pietruszki
- sól, pieprz – do smaku
- ewentualnie 1 łyżka bezglutenowej bułki tartej
- Do smażenia: olej lub oliwa
- Do panierowania: 1 jajko, 10 dag zmielonych lub posiekanych drobno orzechów włoskich

Sposób wykonania:

Obrane ziemniaki ugotować w posolonej wodzie. Jeszcze gorące utłuc na gładką masę. Orzechy zmielić, dodać do ziemniaków wraz z jajem i natką pietruszki. Jeśli masa wydaje się luźna, można dodać łyżkę bezglutenowej bułki tartej. Doprawić masę solą i pieprzem. Wymieszać, formować wałeczki długości 5–6 cm, grubości około 2–3 cm. Każdy krokiet obtoczyć w rozkłóconym jajku, a następnie w zmielonych orzechach. Smażyć na złoty kolor na rozgrzanym oleju.

Podawać gorące do kapusty z grzybami.

Uwagi

W zależności od tego czy orzechy są zmielone czy posiekane krokiety trochę inaczej smakują i wyglądają. Orzechy można zastąpić migdałami.

Można w tym przepisie pominąć jajka (nie dodawać do środka i panierować tylko w orzechach, lekko dociskając panierkę).

Krokiety można także panierować w mieszance bezglutenowej bułki tartej i posiekanych orzechów w proporcji 2:1. ►

► Kutia z maku z brązowym ryżem, miodem i bakaliami

Składniki:

- ½ szklanki ryżu brązowego (naturalnego)
- 20 dag maku
- 25 dag miodu
- 1/3 szklanki orzechów włoskich luskanych
- 2/3 szklanki rodzynek
- ½ szklanki skórki pomarańczowej smażonej w cukrze



Sposób wykonania:

Ryż brązowy opłukać, ugotować – ma być miękki, ale nie rozgotowany (gotuje się około 40–45 minut) w szklance wrzącej wody z 1 łyżką oleju. Jeszcze ciepły wymieszać z miodem. Mak sparzyć wrzącą wodą i gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem, tak długo, aż da się rozcierać w palcach. Odcedzić przez gęste sito, osączyć, zmielić w maszynce do mięsa (najlepiej dwa razy, za drugim razem przez sitko z drobnymi dziurkami). Wymieszać z ryżem z miodem. Orzechy umyć, osączyć, drobno posiekać. Rodzynki umyć, osączyć. Skórkę pomarańczową drobno pokroić. Do ryżu z miodem i makiem dodać posiekane orzechy, skórkę pomarańczową i rodzynki. Wymieszać. Przełożyć do zakręcanego szklanego słoika i do chwili podania trzymać w lodówce. Może tak stać 2–3 dni. W Wigilię przekładamy do salaterki i dekorujemy np. obrzynami ze skórki migdałami.

Rady:

W niektórych domach do kutii dodaje się dodatkowo siekane migdały, figi, daktyle, wanilię.

Nugat

Składniki:

- 35 dag luskanych orzechów
- 8 płaskich łyżek cukru pudru
- 3 garście cukru kryształu
- 8 żółtek
- 25 dag masła
- laska dobrej jakości wanilii
- suche wafle bezglutenowe

Sposób wykonania:

Rozpuścić cukier kryształ na karmel na patelni z grubym dnem. Stopniowo dodawać orzechy, poruszając patelnią, aby równomiernie pokryły się karmelem. Gotowe wyłożyć na tacę lub stolnicę, grubo posmarowaną masłem (dzięki temu nie przywra do powierzchni), gdy ostygną, posiekać.

Masa:

Na patelni rozpuścić masło, dodać rozciętą wzdłuż laskę wanilii. Ogrzewać ok. 20 minut na bardzo małym ogniu. Uważać, aby masło nie zbrązowiło (można co jakiś czas zdjąć garnek z ognia). Wyjąć wanilię, ostudzić. Sklarowane,



ostudzone masło utrzeć z cukrem pudrem (najlepiej pałąk w makutrze), dodając stopniowo po jednym żółtku. Gdy krem podwoi swoją objętość i będzie miał konsystencję majonezu, dodać posiekane orzechy w karmelu. Przygotować dwie deski. Na jednej rozłożyć wafle, rozprowadzić masę nugatową na grubość około 3 cm, przykryć czystymi waflami. Obciążyć wierzch drugą deską – docisnąć czymś ciężkim np. grubą książką. Odstawić w zimne i suche miejsce, ale nie do lodówki, w przeciwnym razie wafle zmiękną. Kroić ostrym nożem, gdy masa stwardnieje.

Rady:

Zamiast prawdziwej wanilii można do masy dodać cukier waniliowy – pracy dużo mniej (nie gotujemy masła), choć smak nie ten sam.

Pierniczki

Przepis na te pierniczki pochodzi ze starej książki kucharskiej. W przepisie mąkę pszenną zastąpiono mąką bezglutenową.

Składniki:

- 40 dag mąki bezglutenowej (mix)
- ½ szklanki miodu
- 3 jajka
- 10 dag cukru
- 1 i 1/2 łyżki masła lub oleju
- 3 łyżeczki przypraw (np. 1 łyżeczka cynamonu, szczypta imbiru, szczypta ziela angielskiego, szczypta mielonej galki muszkatołowej, szczypta zmielonych goździków, ½ łyżeczki zmielonych nasion kolendry)
- 1/2 łyżeczki sody

Sposób wykonania:

Miód zagotować, dodać masło, wymieszać, przestudzić. Do plastikowej miski wsypać mąkę, cukier, sodę i przyprawy, wymieszać. Dodać miód i jajka, wymieszać widelcem, a następnie zagnieść ciasto (można użyć malaksera). Jeśli ciasto wyjdzie za lepkie – można podsypać łyżką dowolnej mąki bezglutenowej np. kukurydzianej. Tak przygotowane ciasto można odłożyć na noc do lodówki. Ciasto rozwałkować dość cienko (im cieńsze, tym bardziej kruche), wycinać foremkami ciasteczka o różnych kształtach. Układać w odstępach (aby się nie pozlepiały gdy trochę urosną w piecu) na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Jeśli chcemy, aby pierniczki ładnie błyszczały, można je posmarować przed pieczeniem lekko ubitym jajkiem. Piec około 8 minut w temperaturze 200°C.

Uwagi:

- Jeśli lubimy mocno korzenne pierniki, można dodać do ciasta więcej przypraw.
- Z tej porcji otrzymamy 2–3 blachy pierniczków (w zależności od ich grubości).
- Pierniczki można udekorować lukrem lub rozpuszczoną na parze czekoladą.
- Można użyć gotowej przyprawy do pierników, ale należy zachować ostrożność i dokładnie czytać skład na opakowaniu. Niektóre przyprawy zawierają w składzie mąkę pszenną.

Rada:

Jeśli chcielibyśmy powiesić pierniczki na choince, należy pomyśleć o tym jeszcze przed pieczeniem. Po wycięciu ciastek foremkami, w każde należy wbić zapalnik (z odciętym wcześniej łebkiem). Zapaliki usuwamy zaraz po upieczeniu pierniczków, kiedy są jeszcze miękkie.



Lukier:

- 20 dag cukru pudru
- 3 łyżeczki soku z cytryny
- wrząca woda

Cukier puder ucierać w miseczce z sokiem cytrynowym. Dodajemy łyżeczką wrzątek (z wycuciem). Jeśli lukier jest zbyt gęsty, dodać jeszcze kilka kropel wrzątku, jeśli za rzadki, dodać więcej cukru pudru. Zamiast soku z cytryny można użyć dowolnego zapachu do ciast (np. rumowego). Lukier twardnieje dość szybko, dlatego należy szybko polukrować ciasteczka. Zanim lukier wyschnie, dekorujemy ciasteczka

malutkimi cukiereczkami, płatkami migdałów, orzechami, rodzynekami, gotowymi dekoracyjnymi posypkami (zawsze należy najpierw sprawdzić skład!).

Pierniczki Pauliny

Składniki:

- 1 kg mąki uniwersalnego koncentratu mąki bezglutenowej
- 2 żółtka
- 2 cale jajka
- 20 dag cukru (z połowy zrobić karmel)
- 35 dag miodu
- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka śmietany
- 3 łyżki oleju
- przyprawa do piernika bezglutenowa
- 3 łyżeczki sody spożywczej

Sposób wykonania:

Jajka i żółtka ubić z cukrem. Margarynę, miód i przyprawę do piernika rozpuścić i wystudzić. Do mąki dodać sodę, przestudzoną margarynę z miodem oraz pozostałe składniki. Ciasto dobrze wyrobić i odstawić w chłodne miejsce, najlepiej lodówki, do następnego dnia. Następnego dnia rozwałkować i wycinać pierniczki. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika. Pieką się bardzo szybko (ok. 10 minut) – trzeba pilnować, żeby się nie przypaliły.

Z tego przepisu otrzymamy 3 blachy pierniczków. Pierniczki muszą poleżeć. Można je upiec nawet 2 tygodnie przed świętami.



Piernik

Ten piernik robi się bardzo szybko, ciasto nie musi „leżakować” ani przed pieczeniem, ani po pieczeniu. Jest bardzo smaczny, miękki i aromatyczny – nie do odróżnienia od wypieków glutenowych.

Składniki ciasta:

- ½ szklanki prawdziwego miodu
- ½ szklanki powideł śliwkowych
- ¾ szklanki cukru (ok. 150g)
- 1 szklanka mleka (lub wody)
- 2 szklanki mąki ryżowej

- 1 szklanka koncentratu mąki bezglutenowej MIX
- 4 jajka (osobno białka i żółtka)
- 100 g masła
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżeczki sody spożywczej
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżka karmelu (niekoniecznie) upalonego z 2 łyżek cukru
- około 30 g gotowej przyprawy do piernika (lub 3 łyżeczki cynamonu, 2 łyżeczki kolendry zmielonej, ½ łyżeczki zmielonego ziela angielskiego, ½ łyżeczki startej galki muszkatołowej, ½ łyżeczki utłuczonych drobno goździków, szczypta suszonego imbiru, szczypta pieprzu czarnego)

Do przełożenia:

- słoik powideł śliwkowych

Polewa:

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady, 5 dag masła

Sposób wykonania:

Wymieszać w misce obie mąki bezglutenowe, sodę, bezglutenowy proszek do pieczenia, kakao. Mleko, masło, cukier, miód, przyprawę do piernika, cynamon i karmel zagotować razem i ostudzić. Do ostudzonej masy dodawać na zmianę żółtka i mąkę z dodatkami. Każdy następny składnik dodawać po dokładnym wmieszaniu poprzedniego. Białka ubić i na koniec wymieszać delikatnie z masą. Ciasto przełożyć do dwóch wyłożonych papierem do pieczenia niedużych keksówek (lub do jednej głębokiej formy o wymiarach 14x26 cm).

Piec około 60 minut w piekarniku nagrzanym wcześniej do 170–180°C. Sprawdzić patyczkiem, czy upieczone. Wyjąć z foremki, ostudzić na kratce kuchennej.

Ostudzony piernik przekroić, przełożyć powidłami śliwkowymi. Roztopić na parze połamaną czekoladę oraz masło., dokładnie wymieszać. Otrzymaną ciepłą polewą poleć ciasto.

Makowiec na biszkoście

Jest to dosyć pracochłonne ciasto – jak każde makowe. Ale w zamian otrzymujemy pyszne, wilgotne, eleganckie ciasto.

Masa makowa:

- 50 dag maku
- 4 jajka (osobno żółtka i białka)
- 1 szklanka cukru pudru
- 3 jabłka
- 15 dag masła
- 3 łyżki miodu
- 4 łyżki oleju
- 10 dag rodzynek
- 5–10 dag orzechów lub migdałów
- aromat migdałowy – niekoniecznie

Ciasto:

- 3 jajka (osobno białka i żółtka)
- 3 niezbyt płaskie łyżki skrobi ziemniaczanej
- 3 płaskie łyżki cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub octu jabłkowego
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia

Polewa ciemna:

- 1 tabliczka (100 g) gorzkiej czekolady
- 5 dag masła

Polewa jasna:

- 1 tabliczka (100g) białej czekolady, 5 dag masła

Sposób wykonania:

Mak zalać wrzątkiem, odstawić na godzinę. Namoczony mak odsączyć na gęstym sitku, zmielić w maszynce do mięsa razem z orzechami. Masło utrzeć z cukrem pudrem, dodawać po jednym żółtku cały czas ucierając. Następnie dodać mak z orzechami, aromat, rodzyнки, starte jabłka (mogą być ze skórką), miód, olej i na końcu pianę z białek. Wyłożyć masę do dużej wysmarowanej tłuszczem tortownicy (średnicy 28 cm), piec 40 minut w temperaturze 180°C.



Biszkopty:

Białka ubić na sztywno. Pod koniec ubijania dodać cukier. Żółtka wymieszać z sokiem cytrynowym, dodać do ubitych białek, wymieszać. Dodawać stopniowo do masy skrobi ziemniaczaną z proszkiem, delikatnie mieszając. Na koniec wlać olej, wymieszać, wlać na upieczoną masę makową. Wstawić do piekarnika i piec jeszcze 20 minut. Ostudzić. Upieczone i wystudzone ciasto przełożyć ostrożnie na tacę, tak aby biszkopty były na spodzie, a masa makowa na wierzchu.

Czekoladę i masło roztopić na parze (osobno białą i osobno gorzką), dokładnie wymieszać, poleć ciasto najpierw jedną polewą, a gdy lekko zastygnie, drugą.

Uwagi:

Tortownica musi być duża, gdyż ciasto jest wysokie, masy makowej dużo i biszkopty mogłyby się nie zmieścić. Zamiast tortownicy można użyć prostokątnej foremki (25x25 cm lub trochę większej). ■

Grażyna Konińska



zdjęcia Katarzyna i Jurek Sadownik