

Wielkanoc

Wielkanoc w rodzinnym domu...

Każdy z nas ma w pamięci rozchodzący się aromat świeżo upieczonych ciast, gotowanej w domu wędzonej szynki i widok gruntownie wysprzątanego mieszkania.



Tradycja nakazuje, aby podczas śniadania wielkanocnego – jedynego w ciągu roku śniadania, które czasem trwa aż do kolacji – na stole pojawił się określony zestaw dań. Na stole znajdują się więc: półmisek wędlin, żurek na „święconce”, jajka, sos wielkanocny i sos tatarski, ćwikła, chrzan z jajkiem, marynaty, a ze słodkości: mazurek, sernik, babka i makowiec. Będą oczywiście pisanki oraz baranek – dawniej z ciasta lub z masła, a obecnie najczęściej z cukru.

Wędliny zaczęto wyrabiać w Polsce w XIV wieku. Zawsze należały do ulubionych potraw Polaków. Także dzisiaj trudno sobie wyobrazić świąteczne śniadanie bez półmiska wędlin.

Ponieważ ostatnio coraz trudniej o wędliny smaczne, a zarazem bezpieczne dla osób na diecie bezglutenowej, proponujemy samemu upiec mięsa. Wybieramy wędliny zdecydowanie różniące się między sobą. Na przykład: gotowana wędzona szynka (z pewnego źródła!), pieczony indyk w orientalnej marynacie, schab nadziewany suszonymi śliwkami lub morelami, domowy pasztet (oczywiście bez glutenu), karczek nadziewany całymi ząbkami czosnku, pieczona biała kiełbasa (z pewnego źródła!).

WĘDLINY – PUŁAPKA DLA OSOBY NA DIECIE BEZGLUTENOWEJ.

Czyste mięso wolne jest od dodatków „uszlachetniających”. Natomiast wędliny stanowią dla osoby na diecie bezglutenowej prawdziwą pułapkę. W procesie produkcyjnym dodaje się do wędlin ogromną ilość substancji. Są to:

stabilizatory – umożliwiają dokładne rozprowadzenie substancji, która nie jest rozpuszczalna w danym produkcie spożywczym; do substancji stabilizujących zalicza się emulgatory, środki zagęszczające (tutaj może ukryć się gluten!) i żelujące

przeciwutleniacze – zabezpieczają przed jęłczeniem i zmianą barwy (podczas wielotygodniowego leżenia na półkach sklepowych!)

konserwanty – przedłużają trwałość produktu (do tygodnia, miesiąca, a czasem nawet roku!)

barwniki (zachęcają nas do kupna ładnym, apetycznym kolorem, np. szyneczki)

stabilizatory barwy – same nie mają właściwości barwiących, lecz pomagają zachować naturalne zabarwienie danego artykułu spożywczego w czasie jego obróbki i przechowywania.

Do wędlin dodaje się również białka (białka mleka, sojowe, białka zbożowe - gluten!), które są tanie, więc obniżają koszt produkcji, wielofosforany, które zatrzymują wodę w produkcie, cukier, mieszanki smakowe oraz substancje wzmacniające smak i zapach (tutaj również może ukryć się gluten!).

Taka wędlina to prawdziwa bomba z alergenami.

Czytanie etykiet nie zawsze przynosi dobre rezultaty, gdyż nie wszyscy producenci rzetelnie informują o składzie surowcowym. Osobom poddanym ograniczeniom dietetycznym (z alergią, z nietolerancjami czy z celiakią) taka nierzetelność niesłychanie utrudnia życie.

Aby mieć pewność, że wędlina, którą zjemy, jest na pewno bezpieczna, najlepiej przygotować ją w domu. Bywa to pracochłonne, ale ma jedną nieocenioną zaletę - wiemy, co jemy. Dzisiaj proponujemy 2 przepisy na domowe wędliny: na pierś z indyka w orientalnej marynacie oraz pasztet z mięs mieszanych.



Pierś indyka w orientalnej marynacie

Zawsze wydawało mi się, że z piersi indyka nie da się nic zrobić, bo taka jej uroda, że musi być zawsze sucha i wiotkowata. Tak było do momentu, kiedy spróbowałam indyka w orientalnej marynacie. Mięso jest kruche i soczyste (ale uwaga - nie można go piec za długo!), a podczas pieczenia po domu roznosi się fantastyczny zapach.

W moim domu wędlina ta pojawiała się ostatnio dosyć często, dlatego proponuję ją również Państwu. Dzięki dużej ilości przypraw korzennych jest to również danie klasycznie świąteczne.

Taką pieczeń z indyka można także podać na ciepło, zaprawiając sos mąką ziemniaczaną i odrobiną śmietany.

Składniki:

- duża pierś indyka (1,2-1,5 kg)

Marynata:

- 1/4 szklanki soku z pomarańczy (lub z ananasa)
- 4 łyżki octu z białego wina (soku z cytryny lub kwaśnego soku z winogron)
- 1/4 szklanki jasnego sosu sojowego bezglutenowego - niekoniecznie
- 4-5 łyżek oliwy
- 1 łyżka miodu lub brązowego cukru – kto nie może słodkiego, może pominąć
- 1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu lub tymianku
- 1/2-1 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 1 łyżka ziela angielskiego, zmielonego
- 1 łyżka świeżego imbiru, startego lub zmiążdżonego w moździerz
- 2 ząbki czosnku, zmiążdżone
- 1 łyżeczka soli
- Szczypta pieprzu Cayenne - wg uznania

Sposób wykonania:

Wymieszać składniki marynaty i zalać nią pierś indyka. Przykryć, odstawić na 12 godzin (najlepiej na noc) do lodówki, aby mięso przeszło aromatem przypraw. Dwa – trzy razy obrócić mięso w marynacie. Rano mięso wyjąć na 2 godziny z lodówki, aby uzyskało temperaturę pokojową. Mięso wraz z marynatą umieścić w naczyniu żaroodpornym, przykryć. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C. Czas pieczenia zależy od wagi mięsa – zwykle około 50 minut na 1 kg mięsa. Studzić w marynacie. Jeśli nie dodajemy sosu sojowego, należy dodać trochę więcej soli. Nie należy przetrzymywać indyka w piekarniku – zbyt długo pieczony staje się suchy.

Radę:

Pieczeni nie należy podawać na stół od razu po wyjęciu z piekarnika. Każde mięso pieczone skorzysta na smaku i fakturze, jeśli po upieczeniu „odpocznie” przez 10-15 minut. W tym czasie temperatura się w nim wyrówna, a wilgoć w jego wnętrzu rozłoży się równomiernie.

Pasztet z mięs mieszanych**Składniki:**

- po 25 dag mięsa bez kości: wieprzowego, chudego wołowego, drobiowego
- 30 dag tłustego podgardla lub słoniny
- 20 dag wątróbki (dowolnej)
- 2 średnie marchewki
- 1 pietruszka
- plaster selera (10 dag)
- 2 średnie cebule
- 3 jajka
- 1-2 ząbki czosnku

Przyprawy:

- 10 ziaren ziela angielskiego, 1 duży liść laurowy, 10 – 15 ziaren pieprzu czarnego, ½ -1 łyżki zmielonej gałki muszkatołowej, ½ łyżeczki zmielonego imbiru, szczypta pieprzu Cayenne, sól i pieprz według uznania

Sposób wykonania:

Mięso i podgardle pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do garnka, zalać wodą tak, aby mięso było zakryte. Dodać cebule, jarzyny, ziele angielskie, pieprz w ziarnach, liść laurowy. Gotować do miękkości (około 1 godzinę). Osobno ugotować wątrobę (około 15 minut). Mięsa, podgardle, wątróbkę, warzywa zmielić w maszynce do mięsa (najlepiej 2-3 razy). Dodać jajka, gałkę, imbir, sól, pieprz Cayenne, czarny pieprz. Masa musi być mocno doprawiona. Wyrobić. Formę napełnić masą pasztetową, wierzch wyrównać. Przykryć pokrywką lub folią aluminiową, piec 40-45 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Pod koniec pieczenia można odkryć, aby wierzch lekko się zrumienił. Pasztet ostudzić, wstawić do lodówki na kilka godzin. Wyjmować z formy dopiero po całkowitym ostudzeniu. Do pasztetu podajemy żurawinę, brzosznicę i inne słodkie marynaty.

Komentarz autorki:

Jeśli masa mięsna jest bardzo sucha można dodać parę łyżek wywaru, w którym gotowało się mięso.

ŻUREK NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

W kuchni polskiej żurek zajmuje wyjątkowe miejsce. Jest to jedna z najstarszych polskich zup. Dawniej była to zupa ludzi

ubogich, jadana niekiedy nawet trzy razy dziennie. Najczęściej jadano postrny żur, niezabielany (lub zabielany mlekiem), ze śledziem lub grochem.

Z czasem smak żuru docenili również ludzie zamożni – wzbogacając go mięsami i jajami. Obecnie prawie każdy region Polski ma własny, charakterystyczny sposób przyrządzania żuru.

W wielu domach jada się go w Wielki Piątek – w wersji postnej oraz podczas śniadania wielkanocnego – w wersji bogatej, na święconce (dodajemy do żurku jajka, szynkę, kielbasę i chrzan – wszystko z koszyczka). Taki żurek smakuje wyjątkowo.

Smakosze jadają żurek przez cały rok. Znanych jest wiele jego wersji: „czysty” podawany w kubeczku lub filiżance, do popijania lub z różnymi dodatkami: z jajkiem, z białą kielbasą, z chrzanem, na wędzonce, z podsmażoną cebulką i zwykłą kielbasą, z ziemniakami pokrojonymi w kostkę i ugotowanymi w zupie, z ziemniaczanym puree okraszonym słoninką z cebulką i podanym na osobnym talerzyku, ze śmietaną lub bez.

Ile domów, tyle żurków, a każdy inaczej smakuje. Nic zatem dziwnego, że po przejściu na dietę bezglutenową bardzo nam żurku brakuje (jak pamiętacie zakwas żurkowy otrzymuje się z mąki żytniej – dla nas niedozwolonej). Każdy z nas przechodzi etap prób uzyskania smaku zbliżonego do zapamiętanego oryginału. Jedni próbują wywar jarzynowo-kielbasiany podprawić mąką bezglutenową (kukurydzianą, gryczaną, ryżową), zakwaszając żurek sokiem z kiszonych ogórków, z kiszonej kapusty lub serwatką. Inni nie ustają w próbach uzyskania zakwasu z dozwolonych mąk (gryczanej, z brązowego ryżu, kukurydzianej, jaglanej). O sukcesach i porażkach w hodowaniu zakwasu można poczytać na naszym forum. Jest to temat rzeka.

Mnie zachwycił, genialny w swojej prostocie, przepis podany na forum parę lat temu przez „Maćka Krzysztofa”. Wielokrotnie robiłam żurek według tego przepisu. Smakiem do złudzenia przypomina „glutenowy” oryginał. Sądząc po ogromnej ilości podziękowań na forum żurek zachwycił nie tylko mnie. Dlatego mając na uwadze tych wszystkich, którzy nie mają dostępu do naszego forum internetowego (oraz tych, którzy gubią się w jego gąszczu) podaję przepis:

Żurek „Maćka Krzysztofa”

Przepis na 4-6 porcji

Składniki:

- kawałek surowego boczku wędzonego ok. 10 dag (lub innej wędzonki)
- 5 kromek chleba bezglutenowego (najlepiej jakiś ciemny razowy np. gryczany)
- 3-4 suszone grzyby
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- sok z cytryny

Przyprawy:

- listek laurowy, 3-4 ziarna ziela angielskiego, 8 ziaren pieprzu, sól, pieprz mielony
- do zabielenia: sprawdzona śmietana lub jogurt naturalny

Sposób wykonania:

W niewielkiej ilości wody namoczyć na parę godzin suszone grzyby. Zagotować 2 litry wody, dodać chleb, namoczone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły, boczek, obraną cebulę, zmiądzdżony czosnek i przyprawy. Gotować aż chleb się rozgotuje. Zakwasić sokiem z cytryny, podprawić śmietaną lub jogurtem, odstawić na 2 godziny, aby się „przegryził”. Podawać z jajkiem, kielbasą itd.

Uwagi:

Żurek jest prosty i szybko się go robi. Jeśli ktoś woli rzadsze zupy, może go rozcieńczyć, dodając serwatkę, maślanek lub sok z kiszonych ogórków. Można do gotowania dodać parę pokrojonych w kostkę ziemniaków. Ja doprawiam go jeszcze sporą ilością roztartego w palcach majeranku.
(autor: Maciej Stuła)

Chrzanica „Maćka Krzysztofa”

Smak chrzanicy jest podobny do żurku.
Przepis na 4 osoby:

Składniki:

- ok. 10 dag surowego wędzonego boczku
- 3-4 suszone grzyby
- kielbasa (po kawałku dla każdej osoby - najlepsza surowa wędzona)
- 3-4 kromki ciemnego chleba bezglutenowego
- 1-2 łyżki tartego chrzanu (najlepiej własnej roboty)
- 1/2 szklanki śmietany
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Namoczyć na parę godzin opłukane grzyby w niedużej ilości wody. Zagotować 1 i 1/2 litra wody, dodać grzyby suszone wraz z wodą, w której się moczyły, boczek wędzony, kielbasę, chleb. Gotować do rozgotowania chleba. Zestawić z ognia, dodać chrzan i śmietanę. Doprawić solą i pieprzem.

Uwagi:

Ilość chrzanu uzależniona jest oczywiście od indywidualnych gustów. Po dodaniu chrzanu zupy już nie gotujemy, aby chrzan nie stracił ostrości.
(autor: Maciej Stuła)

Żurek „Sheep”

Bardzo smakowity!
Przepis na 4-6 osób:

Składniki:

- mała włoszczyzna (2 marchewki, 1 pietruszka, pół pora, pół selera)
- cebula
- łyżka oleju
- kielbasa lub wędzonka (5-10 dag lub według uznania)
- 5 ziemniaków
- 2 łyżki mąki sojowej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki czubate mleka w proszku

Przyprawy:

- liść laurowy, majeranek, ziele angielskie, sól, pieprz, czosnek 1-2 ząbki, zielona pietruszka

Sposób wykonania:

Do 2 litrów zimnej wody wrzucić: pokrojoną drobno włoszczyznę, ząbek czosnku, 2 ziarenka ziela angielskiego, liść laurowy. Zagotować. Cebulę posiekać, podsmażyć na oleju (osoby na diecie lekkostrawnej mogą tylko podpiec i posiekać) i dodać do garnka. Dorzucić pokrojoną wędzonkę. Gotować na wolnym ogniu. Po 30 minutach dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, dodać przyprawy. Po następnych 20 minutach rozrobić w kubeczku z zimną wodą mąkę sojową, ziemniaczaną oraz mleko w proszku i powoli mieszając,

dodać do zupy. Gotować jeszcze ok. 5-10 minut – do miękkości ziemniaków. Na dnie talerzy ułożyć pokrojone na połówki jaja, posypać posiekaną natką, wlać zupę, dodać kefir.

Dodatki:

2-4 jaja ugotowane na twardo, łyżka kefiru na każdy talerz
(autorka: Maria Górzyńska)

Komentarz autorki przepisu:

Ja zakwaszam najchętniej serwatką (jeśli robię własny twarożek) albo maślaną. Resztki mięsne (pieczeni, wędlin, kielbas) są świetną podstawą do żurków poświątecznych. Trzeba je pogotować w wodzie, dodać przyprawy - dwa ząbki czosnku, listek i ziele, sól, majeranek, pieprz. Dorzucić trochę włoszczyzny, ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować do miękkości ziemniaków. Dodać serwatkę lub maślanę i pogotować jeszcze kilka minut. Zagęścić łyżką mąki gryczanej rozbełtanej w połowie kubeczka zimnej wody. Ta mąka jest wytrawna i pachnie jak zakwas z razowego chleba. Można dodać łyżkę chrzanu. Posypać natką, można dodać jogurtu lub śmietany na talerze. Pyszności!

CIASTA WIELKANOCNE



Marchewkowiec

Składniki:

- 4 jajka
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 szklanki mąki bezglutenowej (dowolny uniwersalny mix)
- 1/2 szklanki oleju
- 2 szklanki startej na wiórki marchewki

Polewa:

- 1/4 kostki margaryny
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki wody
- 1/2 łyżeczki octu lub soku z cytryny

Sposób wykonania:

Przygotowaną tortownicę wysmarować olejem. Oprószyć lekko dowolną mąką bezglutenową. Wymieszać suche składniki: mąkę bezglutenową, cynamon, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia. Jajka ubić z cukrem na puszysty krem. Dodać olej i marchewkę, zmiksować. Dodawać porcjami suche składniki, cały czas miksując. Wyłożyć ciasto do tortownicy, wyrównać łyżką powierzchnię, wstawić do piekarnika

nagrzanego do 160-180°C. Piec około 40 - 45 minut lub do momentu, aż patyczek wbity w środek ciasta będzie suchy. Na ostudzone ciasto wylać polewę kakaową. Zagotować składniki polewy, cały czas mieszając, uważać żeby nie przypalić. Ostudzić. Chłodną polewą poleć ciasto.
(autorka wersji bezglutenowej: Ania Marczevska)

Komentarz autorki:

Używam często mąki gryczanej. Ciasto wychodzi piękne i pachnie jak piernik. Próbowałam wersji tego ciasta z mąką białą i z bakaliami (trochę orzechów włoskich i skórek pomarańczowych) - też było rewelacyjne. Ach! I jeszcze jedna wersja tego ciasta może się Wam spodobać - nazwa robocza „Cukiniowiec”. Wszystko robi się tak, jak w podanym przez Anię przepisie, ale zamiast marchewki dodajemy 2-3 szklanki startej na grubych oczkach cukinii. Ciasto jest świeże i wilgotne prawie przez tydzień. Mniemam...Tylko raczej nie na Wielkanoc. A co do polewy- jeśli doda się odrobinę mąki ziemniaczanej (małą łyżeczkę), to polewa będzie bardziej kleista i będzie przypominać w smaku czekoladę.

Ciasteczka z kleiku ryżowego

Ciasteczka te są smaczne, chrupiące, lekko ciągnące w środku, o delikatnym kokosowym smaku. Można zrobić z kleksem dżemu na środku, ale są równie smaczne bez.

Składniki:

- 1 paczka kleiku ryżowego dla dzieci (190 g) – bez dodatków
- 3 jajka
- 1 kostka miękkiego masła (250 g)
- 1 płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- pół szklanki cukru
- cukier waniliowy (16 g) (niekoniecznie)
- 4 czubate łyżki wiórków kokosowych
- 4 czubate łyżki sezamu
- dżem do wypełnienia ciastek

Sposób wykonania:

Wymieszać suche składniki. Dodać miękkie masło i jajka. Wyrobić dłońmi. Formować kulki wielkości małego orzecha włoskiego, układać w niewielkich odległościach (trochę urosną) na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. W każdej kulce zrobić wgłębienie okrągłym końcem drewnianej łyżki (lub paluszkim). Piec w temperaturze 180°C przez 15-20 minut do jasnożółtego koloru. Trzeba uważać, bo jak pieką się zbyt długo, robią się suche. Po ostudzeniu napełnić wgłębienia dżemem. Z przepisu wychodzą 2 duże talerze ciastek.
(autor trudny do ustalenia – przepis znany i lubiany)

Mazurek orzechowo-makowy

Ten mazurek upiekłam z przepisu „Agniesi” na babkę makową bez mąki. Ciasto jest rewelacyjne – pyszne, wilgotne, długo zachowuje świeżość.

Składniki:

- 200 g masła
- 8 żółtek
- 8 białek
- 250 g cukru
- 300 g maku
- 150 g drobno mielonych orzechów laskowych
- cukier waniliowy

- ½ łyżeczki mielonego cynamonu lub parę kropli aromatu rumowego
- cukier puder
- gorzka czekolada oraz suszone owoce do dekoracji

Sposób wykonania:

Mak sparzyć, zmielić w maszynce do mięsa. Roztopić masło, ostudzić. Ubić żółtka z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę, dodać chłodne roztopione masło, zmielony mak, cynamon i zmielone orzechy. Ubić białka na pianę i dodać do masy makowo-orzechowej delikatnie mieszając. Wyłożyć do dużej, płaskiej blaszki, wyłożonej papierem do pieczenia. Wyrównać wierzch. Piec około 45 - 50 minut w piekarniku nagrzanym do 180 °C. Ostudzić nie wyjmując z blaszki. Roztopić czekoladę w kąpieli wodnej. Udekorować mazurek esami floresami z czekolady i suszonymi owocami. Orzechy laskowe można zastąpić innymi orzechami (można dać mieszankę różnych orzechów). Ciasto musi całkowicie wystygnąć przed wyjęciem. Można je przełożyć masą (np. budyniową). Uwaga dla tych, którym przepis wydaje się pracochłonny - na rynku jest dostępny mak mielony i tarte orzechy. Czas przygotowania ciasta bardzo się wówczas skraca.
(autorka: Agnieszka Rutkowska)

Babka kokosowa „Kasinki”

Ekspresowe łatwe ciasto. Można z niego zrobić małe babeczki - zdjęcie u dołu.

Składniki:

- 5 jajek
- 2 szklanki mąki bezglutenowej (dowolny mix)
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- ½ szklanki majonezu lub oleju
- 1 płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Sposób wykonania:

Foremkę do pieczenia babek (z kominkiem lub bez) wysmarować olejem, oprószyć dowolną mąką bezglutenową lub bezglutenową bułką tartą. Wymieszać w misce mąkę, proszek do pieczenia, wiórki kokosowe i cukier waniliowy. Jaja ubić z cukrem na puszystą masę. Dolewać olej (lub majonez) na zmianę z mieszanką suchych składników, cały czas miksując. Gładkie ciasto wlać do foremki, wyrównać wierzch, wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec w 180°C około 45-50 minut, sprawdzić patyczkiem czy ciasto jest upieczone. Wiórki kokosowe można zastąpić makiem. Babkę można także polukrować lub oblać polewą.
(autorka: Katarzyna Kołodziejska) ■

Grażyna Konińska
Zdjęcia: Katarzyna i Jerzy Sadownik

