

PROGRAM KSZTAŁCENIA W RAMACH MODUŁU ZAJĘĆ Z ZAKRESU KUCHNIA REGIONALNA

POZIOM I		
ZJAZD 1	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący wita uczestników, przedstawia się, prezentuje swoje doświadczenie w obszarze tematyki zajęć. Następnie przedstawia program zajęć podczas aktualnego zjazdu. 2. Prowadzący prosi uczestników i przedstawienie się i opis swojego doświadczenia/wiedzy w przedmiocie zajęć. Uczestnicy dokonują prezentacji. 3. Prowadzący zadaje uczestnikom pytanie, jakie potrawy kojarzą im się z lubelską kuchnią? Uczestnicy się wypowiadają. 4. Prowadzący wygłasza krótką pogadankę na temat kuchni regionalnej Lubelszczyzny o następującej treści: „Chociaż Lublin zyskał prawa miejskie w 1317 roku, to kuchnia lubelska zaczęła się w pełni kształtować w XV wieku, kiedy to na słynnych jarmarkach lubelskich zjeżdżali się kupcy z całego świata. Z racji wielokulturowości miasta i jego mieszkańców, swoje piętno odcisnęła tu zarówno kuchnia żydowska (z której wywodzą się najslawniejsze placki drożdżowe z cebulą, czyli cebularze), kuchnia chłopska (w której królował krupniak, rodzaj zapiekanki na bazie kaszy i twarogu) czy też elementy kuchni szlacheckiej (tu prym wiodą słynne flaki po zamojsku czy też flaki po piasecku). Po dziś dzień zresztą, w czasie corocznie urządzanych Jarmarku Jagiellońskiego, festiwalu kultury i sztuki ludowej organizowanego w sierpniu, można tu nabyć lokalne przysmaki, takie jak cebularz lubelski, pierogi z kaszą gryczaną na słodko czy też skosztować forszmaku, rodzaju gulaszu na bazie mięsa wieprzowego, drobiowego oraz kiszonych ogórków, ziemniaków i pomidorów. Lubelskie potrawy regionalne, ze względu na dawne ubóstwo regionu, charakteryzują się oparciem na prostych i tanich składnikach. Jest to głównie mąka, kasza, biały ser (twaróg) oraz świeże warzywa (głównie cebula, która gości nie tylko na cebularzu, ale także króluje w zupie cebulowej z Goraja). Generalnie duża popularność gryki i wyprodukowanej w niej kaszy znalazła liczne odzwierciedlenie na kuchennych stołach. Na wigilię Bożego Narodzenia w liście kapusty zawija się farsz z kaszy gryczanej i suszonych grzybów. Charakterystyczne dla tego regionu Polski są również różnego rodzaju miodu, w tym słynny miód gryczany, malinowy, wrzosowy oraz fasolowy. Z miodów robi się różnego rodzaju nalewki i miodu pitne, które spożywa się w okresach świątecznych oraz w

trakcie uroczystości weselnych. Jak widać, są to dania z jednej strony smaczne, zaś z drugiej zaś pożywne i sycące, dostarczające sporej dawki składników odżywczych i energetycznych.

Dziedzictwo kulinarne Lubelszczyzny ma związek z jej przygranicznym położeniem na styku kultur Wschodu i Zachodu. Gama regionalnych potraw i smaków jest bardzo bogata i różnorodna, czego dowodem jest ponad 200 pozycji wpisanych na Listę Produktów Tradycyjnych. Podstawą tradycyjnej kuchni lubelskiej były proste, tanie i powszechnie dostępne produkty spożywcze. Potrawy przygotowywano z: mąki, kaszy gryczanej, ziemniaków, białego sera (twarogu), cebuli. Smaczne, sycące i pożywne dania z tych niewyszukanych składników dostarczały mieszkańcom Lublina i okolic (był to ubogi region Polski) energii i wartościowych składników odżywczych. Dla kuchni Lubelszczyzny charakterystyczny jest też miód: gryczany (gryka to jedna z najlepszych roślin miododajnych), fasolowy, wrzosowy i malinowy.

Jak wspomniano jednym z podstawowych składników kuchni Lubelszczyzny jest kasza gryczana. W uprawie gryki prym wiedzie powiat biłgorajski i janowski. Na cześć kaszy gryczanej i potraw z tym składnikiem w Janowie Lubelskim co roku jest organizowany festiwal o nazwie "Gryczaki". Można na nim spróbować babeczek i zapiekanek z kaszy, deserów i miodów gryczanych. Te ostatnie mają słodki, lekko piekący smak i ciemny kolor – od brązowego po czarny. Kasza gryczana to główny składnik nadzienia piroga biłgorajskiego, czyli ciasta drożdżowego z farszem, w którego skład wchodzi gotowane ziemniaki, twaróg, smalec ze skwarkami, jajka, śmietana i zioła, np. mięta. To tradycyjne danie kuchni lubelskiej podaje się na zimno, gdy stężeje. Pirog biłgorajski jest samodzielną przystawką, która konsystencją przypomina pasztet lub pieczeń. Dziś wypieka się go w prostokątnych lub okrągłych blaszkach, kiedyś – na trzonie w piecu chlebowym. Często mieszkańcy Lubelszczyzny przygotowywali je w okresie wykopków i żniw. Po pokrojeniu w grubą kostkę zabierali piroga w pole i tam wygodnie zjadali w przerwie od pracy. Wariantem pierogów biłgorajskich jest łysy pieróg. To farsz z kaszy gryczanej i twarogu bez ciasta jako otoczki (dlatego w nazwie dania znajduje się przymiotnik "łysy"). Jest zapiekany tak jak pasztet. W przekroju łysego pieroga widać cząstki składników, które połączyły się w jedną masę. Inna, popularna na Lubelszczyźnie potrawa z gryki to pierogi z nadzieniem z kaszy i białego sera. Przygotowanie farszu jest proste. Wystarczy ugotować kaszę na sypko i wymieszać z pokruszonym twarogiem, cebulą, czasem boczkiem. Taką mieszanką nadziewa się tradycyjne ciasto na pierogi. To danie podaje się ze śmietaną i na zimno, i na ciepło (po podsmażeniu na maśle lub oleju).

		<p>W kuchni regionalnej Lubelszczyzny widać wpływy kuchni żydowskiej, chłopskiej i szlacheckiej. Z kuchni żydowskiej wywodzi się np. kaczka po zamojsku i najbardziej znane tradycyjne danie kuchni lubelskiej, czyli cebularz. To wytrawny smakołyk i kulinarna wizytówka Lublina. Jako pierwsi wypiekali go Żydzi ze Starego Miasta w Lublinie, a następnie receptura rozprzestrzeniła się na cały region. Na Liście Produktów Tradycyjnych Województwa Lubelskiego cebularz figuruje od 2007 r. Z kuchni szlacheckiej wywodzą się flaki. Innymi tradycyjnymi daniami regionu są też: forszmak, flaki i kaczka po zamojsku. Natomiast z kuchni chłopskiej pochodzi m.in. wyżej opisany piróg biłgorajski, czyli zapiekanka z kaszą gryczaną i twarogiem.</p> <p>5. Prowadzący ogłasza zgaduj-zgadulę. Dzieli uczestników na grupy. Każda grupa otrzymuje 9 zdjęć potraw regionalnych Lubelszczyzny oraz 9 nazw tych potraw (załącznik nr 1 i 2). Ich zadaniem jest dopasowanie nazw do zdjęć. Grupa, która jako pierwsza wykona zadanie otrzymuje nagrodę.</p> <p>6. Prowadzący wyświetla uczestnikom film „Okrasa łamie przepisy: zapomniane potrawy Lubelszczyzny”.</p> <p>https://vod.tvp.pl/programy,88/okrasa-lamie-przepisy-odcinki,273773/odcinek-255,S01E255,296058</p>
	<p>2 DZIEŃ 10 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy wymieniają się wspomnieniami na temat smaków dzieciństwa. 2. Prowadzący rozdaje uczestnikom książeczkę z przepisami (załącznik nr 3). 3. Każda z grup losuje po 2 potrawy, które znajdują w otrzymanej książeczce: PIEROGI PO LUBELSKU, CEBULARZE LUBELSKIE, PIRÓG BIŁGORAJSKI, FARMUSZKA PIWNA, PĄCZKI STAROPOLSKIE Z OSTROWA LUBELSKIEGO, SCHABOWY PO LUBELSKU, BARANOWSKIE RACUCHY, KAPUSTA ZASMAŻANA, starając się w jak najlepszy sposób odtworzyć podane przepisy. 4. Uczestnicy degustują przygotowane potrawy.
	<p>3 DZIEŃ 6 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Każda z grup przygotowuje kolejne 2 wylosowane spośród otrzymanych przepisów potrawy, starając się w jak najlepszy sposób odtworzyć podane przepisy: CHODELSKIE GOŁĄBKI Z KISZONEJ KAPUSTY, SERNIK Z KARTOFLAMI Z JASZCZOWA, KLUSKI GRYCZANE, FORSZMAK LUBELSKI, POLEWKA PIWNA, LEMIESZKA, PIERNIK LUBELSKI, ORANŻADA. 2. Uczestnicy degustują przygotowane potrawy.
<p>OGÓLEM: 20 GODZIN</p>		



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030



Rządowy Program
Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych
na lata 2020-2030
Uniwersytety
Ludowe

POZIOM II

ZJAZD 1

1 DZIEŃ
4 godziny

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Prowadzący zachęca uczestników do podzielenia się wspomnieniami lub wiedzą na temat dawnej kuchni wiejskiej: wykorzystywanych produktów, sprzętów, zwyczajów w dni codzienne, post, święta, uroczystości.
2. Prowadzący uzupełnia dyskusję o elementy, które podczas niej nie wybrzmiały zgodnie z poniższymi informacjami:

„Kuchnię chłopską przełomu XIX i XX wieku charakteryzuje ukierunkowanie na rolnictwo. Hodowla zwierząt była wtedy mniej powszechna niż uprawa roli. W związku z tym główne składniki potraw pochodziły z płodów ziemi, na której chłopci pracowali. Jadano często trzy, a w okresie wiosenno-letnim – cztery razy dziennie – jednak jadłospisu nie urozmaicano nadmiernie. Gospodynie przygotowywały potrawy rano. Potem te dania jedzono przez cały dzień, ponieważ nie było już później czasu na przyrządzanie nowej stawy. Najważniejszy produkt żywieniowy stanowiły zboża. Z części zebranego zboża wytwarzano w młynach lub na żarnach ręcznych mąkę, którą przechowywano w lnianych workach. Druga część zboża była z kolei przechowywana w spichlerzach, a następnie wykorzystywana pod zasiew. Mąka w kuchni służyła najczęściej do przygotowania potraw w postaci polewek i bryi. Polewki gotowano z mąki sypanej na wodę lub mleko, często też nawet na maślanke lub serwatkę. Polewka z serwatki była znana również w innych regionach Polski pod różnymi nazwami (*jucha*, *słoducha*, *brzęczka*, *biały żur*, *barszcz*). Polewki kwaśne sporządzano na zakwasie z kiszonej kapusty – tzw. *kwaśnica* lub *kapuśnica*. Popularny żur przygotowywano z zakiszonej mąki żytniej, jęczmiennej lub owsianej i nazywano go po prostu *barszczem*. Wschodnią odmianą żuru na mące gryczanej określano mianem *kwaszy*. Gotowano też polewki z dodatkiem warzyw: cebuli, czosnku, mięty, pietruszki, lebiody, pokrzywy, szczawiu, czasem z dodatkiem chleba. Polewki z warzywami robiono rzadziej i nazywano je *wodzianką*. Polewka z suszonych owoców to *garus*. Do polewek okazjonalnych zalicza się polewki z mięsa oraz tzw. *siemieniatkę*, czyli polewkę z siemienia konopnego, a ponadto *biermuszkę*, czyli polewkę z suszonych śliwek, którą zanoszono do położnicy. Znanym starodawnym zwyczajem, którego jednak nie praktykowano na Lubelszczyźnie, było też robienie *juchy* lub inaczej *czarniny*, czyli polewki z krwi gęsi. Inny rodzaj potraw stanowiły bryje, które posiadały konsystencję gęstsza od konsystencji polewek. Były znacznie bardziej sycące, ponieważ zawierały dodatki w postaci roślin strączkowych. Bardzo popularna bryja Lubelszczyzny to *prażucha* (inaczej: *duszka*, *pączek*, *kulasza*, *prażonka*). Jej wykonanie polegało

na uprażeniu mąki, którą następnie gotowano na wodzie aż do zgęstnienia. Potrawy bryjowate doprawiano do smaku *omastą*, czyli tłuszczem (najczęściej słonina, mleko, śmietana, a w czasie postów – olej). Innymi ważnymi składnikami dań codziennych były kasze, a wśród nich: kasza jęczmienna, pęczak jęczmienny, kasza jagłana z prosa (*krupy, pęczak*) i gryczana (*retczana, hreczana, reczka*) z gryki. Jedzono je z sosami grzybowym lub mięsnym, a kaszę jagłaną podawano czasem na słodko. Grzyby zbierano oczywiście w lasach. Najchętniej raczono się borowikami i rydzami, rzadziej *bedkami*, czyli gorszymi grzybami, jak na przykład gąski, czy maślaki. Kasze oraz inne produkty, jak: kapusta, ser, soczewica, fasola, ziemniaki, siemę lniane lub konopne (tzw. *zwara*), stanowiły nadzienia do pierogów. Do pierogów dodawano słoninę lub tzw. *mackę*, czyli sos ze śmietany wymieszanej z serem, jagodami i makiem. Kasza gryczana służyła do wyrobu kaszanek. Z mąki żytniej i pszennej oraz ziemniaków przyrządzano kluski jedzone ze słoniną, serem albo mlekiem. Specyficzne kluski, robione ze startych surowych ziemniaków nadziewane mięsem lub serem, to *pyzy*. Źródłem witamin były warzywa, które oczywiście pochodziły z własnego ogródka. Ziemniaki stanowiły istotny składnik potraw obok mąki i kasz. Ich brak doskwierał szczególnie na przełomie zimy i wiosny (na tzw. *przednówku*). Inne istotne warzywa to marchew, którą jak ziemniaki przechowywano pod słomą, ziemią lub w piwnicach. W ziemiankach trzymano te, które miały być zużyte do bieżącego spożycia. Niezmiernie ważna była też kapusta zarówno biała, jak i czerwona. Białą kapustę kiszono wraz z ogórkami, często według specjalnych rytuałów, które były rozpowszechnione na Lubelszczyźnie głównie w okolicach Chełma. Kiszono tylko w dębowych beczkach. Cebulę oraz czosnek suszono i przechowywano na strychu. Ważny dodatek stanowiły też fasola i groch oraz mak. Bardziej sezonowe warzywa stanowiły bób, soczewica, ogórki, dynia, buraki i brukiew, którą przyrządzano na blasze pieca. Posiłki dnia powszedniego (opracowano na podstawie: *Wokół...* 2008: 14–15, 20–21; *Tajemnice...* 2000: s. 35–36; Banasiewicz 1995: 12–16)

Olej był pochodzenia głównie rzepakowego, siemienia lnianego i konopnego. Wytłoczyny czyli *makuchy* stanowiły składnik jedzenia krów, zaś makuchy z konopi były smakołykami dla dzieci. Inne „słodczyce” to wydrażone czerwone buraki z cukrem smażone w popiele, klej z drzewa wiśniowego, wosk i miód, sok z brzozy, jagody. Owoce zbierano tak w sadzie, jak w lesie. Rzadko przygotowywano konfitury. Przede wszystkim suszono je – w słońcu lub w piecu po pieczeniu chleba. We własnych sadach chłopci mieli przede wszystkim jabłka, wiśnie, czereśnie (*trześnie*), śliwy.

Mięso spożywano sporadycznie, zwykle tylko w święta, natomiast z produktów zwierzęcych dużo bardziej popularny był nabiał. Spośród mięs jedzono głównie wieprzowinę i wołowinę, drób w przypadku choroby, rzadziej cielęcinę i baraninę. Z nabiału najpowszechniejsze było mleko, pito je zarówno zaraz po dojeniu oraz zsiadłe, tzw. *kisłe* (z okolic Hrubieszowa). Z mleka z kolei wytwarzano masło, śmietaną i sery. Ulubione napoje lubelskich wsi to głównie mleko, słodkie lub kwaśne, serwatka, kwas chlebowy, herbaty z ziół, liści malinowych i poziomkowych, mięty, kwiatu lipy i rumianku. Soki robiono głównie z malin i jagód zebranych w lesie. Popularny był również sok z brzozy. Najpopularniejsze potrawy codzienne stanowiły ponadto: groch z kapustą, brukiew z ziemniakami, ziemniaki z kapustą oraz kasza jęczmienna z grochem.

Posiłki postne: postów przestrzegano bardzo rygorystycznie. Do dni postnych należały środy, piątki, soboty, wszystkie dni adwentu i Wielkiego Postu. Jeśliby zsumować wszystkie, to okaże się, że poszczono więcej niż 200 dni w roku! Za produkty niepostne uważano nabiał oraz tłuszcze, z których dozwolone były tylko oleje lniane i konopny. Postne potrawy to głównie kwaśne polewki gotowane na wodzie z dodatkiem oleju wśród nich głównie: *zur*, *kwaśnica*, *sołoducha*, *wodzianka*. Ponadto do postnych posiłków należały ziemniaki, kapusta kiszona, groch, śledzie, kasze, kisiel owsiany.

Najmniej wartościowe posiłki spożywano w okresie nazywanym *przednówkiem*, czyli w przedwiośniu. Wtedy kończyły się już zapasy z poprzedniego roku, a nie było jeszcze nowych zbiorów. Odczuwano szczególnie brak ziemniaków. W tym czasie w dni postne jedzono potrawy w formie szpinaków. Sporządzano je z zielonych pędów i młodych liści pokrzyw, lebiody, szczawiu, rdestu. Gotowano je z dodatkiem mąki i mleka. Do popularnych na Lubelszczyźnie zup należały tzw. *zarzutki* (*zatyрки* – na Ukrainie), *zakruszki* – zamojskie). Były to postne zupy na ziemniakach i palonej cebuli z dodatkiem klusek skubanych i zaprawione mlekiem.

Posiłki świąteczne: najbardziej wystawne i bogato zastawione były stoły weselne. Nie szcędzono wtedy mięsa i alkoholu, czyli produktów nieużywanych na co dzień. Z kolei klasyczny zestaw dań weselnych stanowiły: rosół z kluskami, barszcz czerwony, groch, kapusta, pierogi z kaszą gryczaną i serem, pierogi z soczewicą oraz mięso, kielbasa, galarety, *korowaj*. *Korowaj*, znany też pod nazwą *kołacza weselnego*, był prezentem ślubnym od starościny dla panny młodej. Przygotowywały go dzień wcześniej dziewczęta nazywane *korowajnicami*, a przy jego wypieku nie mogli być obecni mężczyźni. Biedniejsi dodawali do *korowajów* także marchew, ziemniaki, buraki lub dynię. Oto tradycyjny opis przygotowania korowaja:

(...) do dzieżki wlewano mleko, wsypywano drożdże i kilka garści cienkiej pszennej mąki (z młyna) mąkę tę „rozklócili” – mieszcili w mleku i dzieżkę z rozczyzną stawiali w ciepłym miejscu na 3 godziny i rozczyzna w ciepłe wyrastała – po czym dodawali mąki, mieszcili „na gęsto” i znów czekali aż ciasto wyrośnie. Wreszcie ciasto dawali na łopatę do pieczenia chleba i formowali okrągły niski placek (...). Na wierzch ciasta dawano się warstwę sera, dość suchego, tak że go trzeba było rozrabiać z mlekiem. Ser mieszciano też z siekaną cebulą. Placek wsadzano do pieca i miał tam siedzieć aż cebula się przyrumieniła.

Coroczne święta również obchodzono hucznie z wystawnością odpowiednią dla charakteru każdego z nich. Na wigilijnym stole musiało znaleźć się pięć, siedem lub dwanaście postnych potraw, wśród nich przede wszystkim: barszcz czerwony z pierogami z nadzieniem z grzybów, pierogi z kapustą i grzybami lub kasza, kluski z makiem, kapusta, groch, kasza jaglana z polewką, kompot z suszonych owoców, *soloducha*, kisiel owsiany i *kutia* (przyrządzana z obtłukiwanego w stepie ziarna pszenicy, łączonego z makiem i miodem).

Podczas zapustów, czyli przede wszystkim w tłusty czwartek i ostatki (na zakończenie karnawału), nie szcędzono mięsiwa i tłustych potraw. Spożywano między innymi: jajecznice, kiełbasy, bułki pszenne i racuchy na oleju.

W Wielkanoc odbywało się przede wszystkim świniobicie. Zajmował się nim we wsi jeden człowiek, nazywany *oprawcą*. Nie miał on poważania wśród ludzi, na przykład nie zapraszano go do wspólnego stołu. Mięso głównie wędzono. Koszyk ze święconką musiał zawierać: cały bochenek chleba, bułkę pszenną, szynkę, kiełbasę, żeberka wędzone lub boczek, główkę, słoninę, co najmniej dwa mendle jaj, ser, masło, chrzan, sól, pieprz, czasem dodawano surowy ziemniak, który jako pierwszy sadzono na wiosnę. Skorupki z poświęconych jaj rozrzucano w kątach domostw. Miało to chronić mieszkanie przed plagą robactwa.

Na stołach świątecznych, szczególnie weselnych, obok zwykłych napojów można było znaleźć alkohol rzadko spożywany na co dzień. Był to przede wszystkim bimbler z kartofli, żyta, jęczmienia, piwo, *krupnik* z miodu i wódki. Chleb pieczono w każdym domu, dlatego też kuchnia wyposażona była w piec chlebowy. Pieczywo robiono średnio raz na dwa tygodnie. Wyrabiano go tyle, aby zapas mógł wystarczyć na cały czas do kolejnego pieczenia i jednocześnie, aby zaspokoił łaknienie rodziny. Zazwyczaj wypiekano więc od 4 do 6 czterokilogramowych okrągłych bochenków. Oczywiście w miarę upływu czasu pieczywo stawało się coraz bardziej czerstwe i przez to mniej apetyczne. Chleb pieczono na liściach tataraku lub dębu w nadziei, że dodadzą one spożywającym siły. Metody wyrabiania ciasta (w tym zakwasu) nie różniły się na Lubelszczyźnie od klasycznie wykorzystywanych metod [przepis na chleb i podplomyki podano w ostatnim rozdziale]. Na uwagę zasługuje jednak tzw. pieczywo

obrzędowe. Należały do niego chlebki nazywane *szczodrakami*. Ofiarowywano je chłopcom, tzw. *szczodrakom* lub *podłaźnikom*, którzy na Nowy Rok chodzili po domach, składając życzenia. *Szczodraki* wypiekano z mąki pszennej bez dodatku tłuszczu. W środku zawijano niekiedy duszoną kapustę, ser lub buraki cukrowe wymieszane z kaszą jagłaną.

Inny rodzaj pieczywa obrzędowego stanowiły bułeczki w kształcie bocianich (*bustowych*) łap. Zwyczaj ten znany był także na Kurpiach. Te wypieki wkładano do gniazd powracających na wiosnę ptaków. Za reminiscencję tego zwyczaju uważa się potrawy znane na Lubelszczyźnie pod nazwą *bocianów* (potrawa z okolic Końskowoli). Z kolei tzw. *nowe latka*, a także wspomniane *szczodraki*, miały zapewniać pomyślną hodowlę i rozród zwierząt w nadchodzącym nowym roku.

Potrawy typowe dla wybranych miejscowości Lubelszczyzny

Końskowola, położona w okolicach Puław, może się poszczycić wieloma wciąż kultywowanymi tradycjami kulinarnymi. Najbardziej znane potrawy to: *buraczaki* (placek z burakami cukrowymi), *granaty* (pyzy z mięsem), *parzybroda*, *zarzutka*, *kiszka ziemniaczana*, *kapusta końskowolska* (kapusta, mięso, zasmażka), *marchwianka*, *bociany*, *żelazny barszcz*, *świnia puławska*, *gryka lubelska*. Mieszkańcy są ponadto dumni z zasobności upraw róży, która wykorzystywana jest również do wytwarzania różnorodnych konfitur oraz musów.

Wilków, położony w okolicach Opola Lubelskiego, to jedna z kolebek upraw chmielu na Lubelszczyźnie. Range uprawy tej rośliny mają podkreślać coroczne chmielaki nadwiślańskie. Ponadto miejscowość posiada inne typowe produkty i potrawy: *barszcz biały* (kapusta kiszona, ziemniaki), kasza gryczana, *barszcz czerwony wielkanocny* (zakwas z buraków czerwonych i cukrowych), *pęczak z grochem*, kasza jagłana ze śliwkami suszonymi, kapuśniak z grzybami i olejem wigilijnym, *buraczak* (placek pszenny z pieca chlebowego z dodatkiem buraków cukrowych), pierogi z grochem, *ignac* na kwaśnym mleku pieczony na blasze, *kapuśniaki* z kaszy jaglanej (gołąbek z kaszy jaglanej z olejem), *pieróg* z kapustą kiszoną, *pyzik* (tarte ziemniaki odcedzane, kluski na kwasie kapuścianym z olejem tłoczonym na zimno).

Wojciechów, leżący w zachodniej części Lubelszczyzny, znany jest szczególnie z kowalstwa. Co roku odbywają się tam Ogólnopolskie Warsztaty Kowalskie i Targi Sztuki Kowalskiej. Wojciechów posiada również wyjątkowe potrawy, znane tam od pokoleń, są to na przykład: pierogi z kaszą gryczaną (ser biały i mięta), chleb żytni na zakwasie, zupa *sałacianka*, kaszanka gryczana, *lemieszka*, *łoboda*, *pieróg biłgorajski*, *pieróg lubelski*, placki na blasze (z sodą), *podplomyki*, *buraczarz*, *zacierka*.

Sprzęty kuchni chłopskiej: w chacie lubelskiego chłopa zazwyczaj na wprost drzwi sytuowano stół schludnie nakryty białym obrusem, a na nim stał krzyżyk lub tzw. pasyjka z Chrystusem Ukrzyżowanym, lub gipsowa figurka Matki Boskiej. Święte postaci były zazwyczaj ozdobione kwiatami z bibuły, które własnoręcznie wykonywały gospodynie.

Na co dzień nie korzystano jednak ze stołu. Pełnił on niejako funkcję domowego ołtarza, spożywano przy nim posiłki tylko w święta lub sadzano dostojnych gości. Nie każdy miał więc zaszczyt posadzenia do stołu. Jak już wspomniano wcześniej, za stołem nie mógł usiąść oprawca, ale także ktoś postrzegany we wsi jako zły, chory lub opętany. Tym osobom wynoszono jedzenie na próg chaty. Zazwyczaj jednak rodzina jadła drewnianymi łyżkami ze wspólnej misy na niskiej drewnianej ławie. Rodzice czasem siedzieli na taboretach lub stołkach z kołowymi nogami, dzieci natomiast na podłodze według określonych zasad – synowie po prawej ręce ojca, a córki po lewej ręce matki. Przed posiłkiem odmawiano „Ojczy nasz” i znaczone chleb krzyżem, co budowało atmosferę powagi i szacunku wobec ciężko zapracowanego pożywienia. Z jedzeniem wiąza się też liczne przesady.

Niezbędnym elementem każdej izby chłopskiej był piec (kuchnia) – początkowo w formie otwartego paleniska z gliny (nalepa) i pieca chlebowego z ogrzewaczem i kapą. Potem gliniana nalepa została zastąpiona płytą żelazną, a ta z kolei płytą z fajerkami. Za piecem chlebowym znajdował się zapiecek, ciepłe miejsce, w którym często spały dzieci lub osoby starsze. Ogień krzesano za pomocą dwóch kamieni lub tzw. żagwi, zapalki natomiast były zbyt drogie, aby używać ich codziennie. Węgle z pieca wygarniano kociubą i pomiotłem, czyli miotłą ze słomy na długim trzonku. Ponadto na narzędzia do wypieku chleba składały się różnego rodzaju łopaty oraz tzw. dzieżka, na której czasem nawet jadano. Przy piecu znajdowało się miejsce przeznaczone do przygotowania posiłków. Obejmowało ławki okalające piec, szafę otwartą oraz stołki i taboret. Na ścianie wisiała specjalna półka (listwa), w której ustawiano malowane fajansowe talerze i zawieszano ga-**rnuszki. Potem dołączono do tego kredens, który mógł pomieścić także miski, dzbanki, dzieżki i kubki. Naczynia były przede wszystkim gliniane, potem doszły tzw. żelaźniaki, czyli rondle, patelnie. Z zastawy fajansowej korzystano tylko od święta. Czasami w kuchni była szafarnia, czyli szafa na żywność.

Źródło: <http://www.dialektologia.uw.edu.pl/index.php?l1=mapa-serwisu&l2=&l3=&l4=&l5=lubelszczyzna-zach-kuchnia>

3.

2 DZIEŃ

PRZEBIEG ZAJĘĆ

	10 godzin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy w podziale na grupy wykonują potrawy zgodnie z otrzymanymi na 1 zajęciach przepisami, starając się jak najlepiej je odtworzyć. Każda z grup przygotowuje po 2 wylosowane potrawy spośród: PIEROGI ZE ZMAŻONYCH ZIEMNIAKÓW, MARCHWIĄK Z MAKIEM, KULEBIAK Z DUSZONĄ KAPUSTĄ, RACUCHY MARYSI, PRAŻUCHA, AUSZPIK Z KURY, PRYSZCE Z JABŁKAMI Z MAKI HRATCZANEJ, ZAMOJSKIE BITKI NA KMINKOWEJ KAPUŚCIE. 2. Uczestnicy wspólnie degustują przygotowane potrawy.
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy w podziale na grupy wykonują potrawy zgodnie z otrzymanymi na 1 zajęciach przepisami, starając się jak najlepiej je odtworzyć. Każda z grup przygotowuje po 2 wylosowane potrawy spośród: PYZY Z POGRANICZA, PRAŻUCHA, ŻEBERKA DUSZONE Z MIODEM I CEBULĄ WYDANE Z PRAŻUCHĄ, PLACUSZKI GRZYCZANE ŻUKOWSKIE, MAJONEZIKI Z JAJKIEM NA OLEJU LNIANYM, BALERON Z KURCZAKA Z MAJERANKIEM I CZOSNKIEM, ZUPA JABŁKOWA Z ZACIERKAMI, KWAS CHLEBOWY. 2. Uczestnicy wspólnie degustują przygotowane potrawy. 3. Prowadzący przekazuje Uczestnikom zadanie domowe: zebranie starych, tradycyjnych rodzinnych przepisów i przyniesienie ich na następne zajęcia.
ZJAZD 2	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy prezentują przyniesione przez siebie tradycyjne przepisy. 2. W podziale na grupy uczestnicy wybierają po 2 przepisy, które przygotowują. 3. Uczestnicy przygotowują w grupach, a następnie wspólnie degustują potrawy.
	2 DZIEŃ 10 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W podziale na grupy uczestnicy wybierają kolejne 2 przepisy, które przygotowują. 2. Uczestnicy przygotowują w grupach, a następnie wspólnie degustują potrawy. 3. Prowadzący przeprowadza głosowanie na najlepszą potrawę.
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący przedstawia uczestnikom Listę Produktów Tradycyjnych woj. Lubelskiego (załącznik). Uczestnicy zapoznają się z listą. Odbywa się dyskusja z uczestnikami na temat produktów znajdujących się na liście, które były/są przygotowywane w domach uczestników.

		<p>2. Prowadzący przedstawia uczestnikom zasady wpisywania i procedurę produktów na Listę Produktów Tradycyjnych i korzyści z tego wynikające: „Zgodnie z Ustawą o rejestracji i ochronie nazw i oznaczeń produktów rolnych i środków spożywczych oraz o produktach tradycyjnych, do działań związanych z prowadzeniem LPT zobowiązani są: 01. marszałkowie województw, którzy przyjmują i oceniają wnioski o rejestrację produktów, 02. Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi, będący odpowiedzialnym za koordynację działań i realizację celów opisanych w Strategii. Podstawą wpisu na Listę Produktów Tradycyjnych jest tradycja wytwarzania, wynosząca co najmniej 25 lat oraz szczególna i niepowtarzalna jakość związana z metodami produkcji, które gwarantują wyjątkowe cechy i właściwości otrzymanego wyrobu. Korzyścią wynikającą z umieszczania wyrobów na LPT jest pokazanie konsumentom oraz producentom, jak ogromne jest bogactwo naszego regionu w zakresie produkcji tradycyjnej żywności i dziedzictwa kulturowego. Oddziaływanie zarówno na stronę popytową, jak też podażową pozwoli polskim producentom myśleć o rozwinięciu produkcji, uzyskaniu dochodów oraz skoncentrować się na dbaniu o jakość swoich wyrobów. Konsekwencją będzie możliwość rejestracji nazwy produktu jako chronionej nazwy pochodzenia, chronionego oznaczenia geograficznego lub gwarantowanej tradycyjnej specjalności. Tylko wtedy będziemy w stanie w pełni wykorzystać możliwości, jakie stwarza unijny system rejestracji nazw regionalnych i tradycyjnych produktów.”</p>
ZJAZD 3	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Część teoretyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzący przedstawia obowiązujące przepisy, wymagania sanitarne, klasyfikację mięsa, • prowadzący prezentuje i wyjaśnia zastosowanie podstawowych narzędzi, akcesoriów i przypraw do domowej produkcji masarskiej, stosowanych przy przygotowaniu prostszych wyrobów, takich jak szynki, balerony, słonina, żeberka (z pominięciem kiełbas, rolad, kaszanki itp., które stanowią „wyższy stopień wtajemniczenia” i którymi uczestnicy będą się zajmować na dalszym etapie warsztatów), w tym: ostry nóż, duża deska do krojenia, garnek lub wiaderko o pojemności 10-20 litrów (dopasowane objętościowo do ilości przygotowywanych wyrobów), nastrzykiwarka do peklowania mięsa (do wykonywania nastrzyków z roztworu peklosoli), spora miska lub półmisek do układania mięsa lub ryb, wyciskacz do czosnku, sznurek wędliniarski 100g, haki wędzarnicze do ryb i mięs (po kilka szt.), wędzarnia domowa, termometr do

		<p>pieczenia mięsa ze szpikulcem (w zakresie pomiarowym od 0°C do 120°C), siatka wędliniarska do mięsa o rozmiarze 150 (lub 125, kilka mb.), peklosól – 1 kg (wystarczy na około 10-12 kg mięsa przy peklowaniu mięsa na mokro), sól kuchenna do peklowania ryb, czosnek (kilka ząbków lub 1 główka), pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy, ewentualnie gotowe mieszanki ziołowe do peklowania.</p> <p>2. Część praktyczna: prezentacja rozbioru półtuszy.</p>
	<p>2 DZIEŃ 10 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Uczestnicy otrzymują receptury (załącznik nr 5) i pod kierunkiem prowadzącego uczą się przygotowania, peklowania i wędzenia: polędwicy, szynki, baleronu, boczku, schabu, słoniny, żeberka. Uczestnicy peklują mięso na wędzonki na mokro i na sucho – czas, temperatura, wiązanie (siatka, sznurek) i przygotowują solanki – peklosól, sól, saletra.</p> <p>2. Prowadzący omawia rodzaje wędzarni oraz ich budowę i działanie.</p> <p>„Wybierając mięso do wędzenia w wędzarni elektrycznej, kluczowe jest zwrócenie uwagi na kilka istotnych aspektów, które decydują o końcowym sukcesie kulinarnej przygody. Oto kilka wskazówek, które pomogą wybrać idealny kawałek mięsa: tłuszcz i marmurkowanie (mięso z dobrze rozmieszczonym tłuszczem i marmurkowaniem będzie bardziej soczyste i aromatyczne po wędzeniu. Tłuszcz podczas procesu wędzenia rozprowadza smak i wilgoć w mięsie), rodzaj mięsa (niektóre rodzaje mięs wędzą się lepiej niż inne. Tradycyjnie świetnie sprawdzają się wołowina, wieprzowina, drób oraz ryby. Każdy z tych rodzajów wymaga jednak nieco innej techniki wędzenia),</p> <p>świeżość (świeże mięso to podstawa. Wcześniejsze zamrożenie może wpłynąć na strukturę i smak po wędzeniu), grubość i wielkość kawałków (równomiernie pokrojone kawałki mięsa wędzą się lepiej i zapewniają bardziej jednolity smak. Grubość kawałków powinna być dostosowana do czasu wędzenia i preferowanego stopnia upieczenia).</p> <p>Przygotowanie mięsa do wędzenia. Przed rozpoczęciem procesu wędzenia, kluczowe jest odpowiednie przygotowanie mięsa. Użycie przypraw i ziół nie tylko wzbogaca smak, ale również zwiększa trwałość produktu. Marynaty, często na bazie ziół i przypraw, pozwalają na przeniknięcie głębokich aromatów do wnętrza mięsa, co jest nieosiągalne przy tradycyjnych metodach przyrządzania. Peklowanie, czyli proces solenia, jest z kolei niezbędne do uzyskania charakterystycznej dla wędlin tekstury i barwy. Zaletą takiego przygotowania jest możliwość personalizacji smaku poprzez eksperymentowanie z różnorodnością składników. Wadą może być</p>

konieczność oczekiwania, często przez kilka dni, aż mięso odpowiednio się marynuje lub zapiekuje. Dodatkowo, nieprawidłowe stosowanie mieszanki peklującej może prowadzić do niepożądanych efektów smakowych lub nawet do zepsucia mięsa. Dlatego też, istotne jest ściśle przestrzeganie przepisów i proporcji składników.

Ustawienia wędzarni elektrycznej: temperatura i czas wędzenia. Regulacja temperatury jest kluczowym elementem w procesie wędzenia mięsa w wędzarni elektrycznej. Aby osiągnąć optymalne rezultaty, zaleca się utrzymanie temperatury w przedziale od 20 do 30° C dla wędzenia na zimno, natomiast dla wędzenia na gorąco – od 50 do 90° C. Precyzyjne ustawienie temperatury i płynna regulacja dymu pozwala na równomierne uwędzenie mięsa, zachowując jego soczystość i głębię smaku. Wędzenie to sztuka, która wymaga nie tylko odpowiednich umiejętności, ale i precyzji, zwłaszcza gdy chodzi o kontrolę temperatury. Każdy miłośnik tej tradycyjnej metody konserwacji żywności wie, że sekret doskonałego smaku i aromatu wędzonych produktów tkwi w umiejętnym zarządzaniu ciepłem. Wędzenie wymaga znajomości pewnych zasad. Ważne jest, aby wiedzieć, jakie są optymalne warunki termiczne dla różnych rodzajów wędzenia, aby każdy kęs był symfonią smaków, która rozpieszcza podniebienie. Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego wędzone mięso z jednej wędzarni smakuje inaczej niż z innej? Czy zauważyliście, że wędzona ryba może być zarówno soczysta, jak i przesuszona, w zależności od tego, jak była przygotowywana? A może próbowaliście kiedyś wędzić sery, ale efekt końcowy nie był taki, jakiego oczekiwaliście? Kluczem do sukcesu jest odpowiednia temperatura wędzenia, która różni się w zależności od produktu i pożądanego efektu końcowego. Teraz podzielę się in formacjami, jak dostosować ciepło do rodzaju wędzonego mięsa, ryb czy serów, a także jakie są zalecane temperatury dla każdego z nich. Poruszymy również temat monitorowania temperatury i utrzymania jej na stałym poziomie, co jest niezbędne dla zachowania jakości wędzenia. Nie zabraknie także praktycznych porad dotyczących czasu wędzenia w odniesieniu do temperatury, co pozwoli Wam lepiej planować proces przygotowania wędlin. Ponadto, zwrócę uwagę na najczęściej popełniane błędy w ustawianiu temperatury i podpowiemy, jak ich unikać, aby każde wędzenie było koronnym osiągnięciem Waszych kulinarnych eksperymentów.

Optymalne zakresy temperatur dla różnych typów wędzenia. Wybór odpowiedniej temperatury jest kluczowy dla uzyskania oczekiwanych rezultatów w procesie wędzenia. Wędzarnie elektryczne oferują precyzyjną kontrolę nad temperaturą, co pozwala na osiągnięcie idealnej konsystencji i smaku wędlin. Dla wędzenia na zimno, zalecane są temperatury w zakresie od 20°C do 30°C, co pozwala na delikatne przetwarzanie produktów bez ich gotowania.

Wędzenie na gorąco wymaga wyższych temperatur, zwykle między 50°C a 80°C, co zapewnia zarówno konserwację, jak i gotowość do spożycia produktów.

Przygotowując się do wędzenia, warto stworzyć checklistę zależności od rodzaju wędzonego produktu. Mięsa takie jak kielbasy czy szynki wymagają innych ustawień niż ryby czy sery. Na przykład, dla ryb idealna będzie temperatura w granicach 50°C do 60°C, co pozwoli na zachowanie ich soczystości i delikatności. Z kolei dla serów zaleca się niższe temperatury, aby nie doprowadzić do ich stopienia, lecz jedynie nadania aromatu dymu. Wędzenie mięs, takich jak kielbasy czy szynki, odbywa się w wyższych temperaturach, zwykle między 70-90°C, co zapewnia odpowiednią konsystencję i smak. Mięsa czerwone, takie jak wołowina czy dziczyzna, mogą być wędzone w temperaturach sięgających 80°C, co sprzyja intensywnemu aromatowi i odpowiedniej konsystencji. W przypadku wędzenia drobiu, kluczowe jest utrzymanie temperatury na poziomie, który zapewni bezpieczeństwo spożycia, jednocześnie nie wysuszając mięsa. Idealna temperatura wędzenia drobiu to przedział od 70°C do 80°C. Wędzenie kielbas wymaga specjalnej uwagi – zbyt wysoka temperatura może spowodować ich pękanie, dlatego zaleca się utrzymywanie temperatury w granicach 60°C do 70°C. Pamiętajmy, że każdy rodzaj mięsa ma swoje specyficzne wymagania, które należy respektować, aby osiągnąć optymalne rezultaty.

Ważnym aspektem jest również czas wędzenia, który w połączeniu z temperaturą wpływa na końcowy efekt. Krótszy czas przy wyższych temperaturach będzie odpowiedni dla produktów wymagających szybkiej obróbki, natomiast długie wędzenie przy niskich temperaturach pozwala na głębsze przeniknięcie smaku dymu w strukturę mięsa. Niezbędne jest monitorowanie i dostosowywanie temperatury w trakcie wędzenia.

Proces wędzenia można podzielić na kilka etapów, z których każdy wymaga innej temperatury:

1. Wstępne suszenie – po przygotowaniu i zamarynowaniu produktu, wędzarnię ustawiamy na temperaturę około 20-30°C, aby powierzchnia mięsa lekko wyschła, co ułatwi przyleganie dymu.
2. Właściwe wędzenie – zależnie od produktu, temperatura powinna być ustawiona w przedziale 50-90°C. Jest to kluczowy moment, w którym mięso nabiera charakterystycznego smaku i aromatu.
3. Podwyższanie temperatury – w przypadku niektórych mięs, jak np. kielbasy, po wędzeniu zaleca się stopniowe podwyższanie temperatury do około 75°C, aby zapewnić ich odpowiednią teksturę i trwałość.

Nie zapominajmy o regularnym monitorowaniu procesu wędzenia oraz o stosowaniu termometrów, które pomogą w utrzymaniu stałej, odpowiedniej temperatury. Tylko w ten sposób możemy zagwarantować, że nasze wędzone mięsa będą bezpieczne, smaczne i pełne aromatu.

Wędzenie ryb wymaga precyzyjnego dostosowania temperatury, aby zapewnić optymalny smak i konsystencję produktu. Zalecana temperatura wędzenia dla większości ryb waha się od 52°C do 70°C. Przy niższych temperaturach ryby wędzą się wolniej, co może przyczynić się do lepszego nasączenia dymem i delikatniejszej tekstury. Ważne jest, aby nie przekraczać górnej granicy temperatury, ponieważ może to spowodować nadmierne wysuszenie ryb i utratę ich walorów smakowych.

Wędzenie na zimno jest szczególnie polecane dla delikatnych ryb, takich jak łosoś czy pstrąg. Temperatury w zakresie od 20°C do 30°C są idealne do tego typu wędzenia, które zazwyczaj trwa od 6 do 12 godzin. Warto skorzystać ze wskazówek, które często zawierają szczegółowe informacje na temat czasu i temperatury wędzenia poszczególnych gatunków ryb. Dzięki temu można osiągnąć doskonale rezultaty, zachowując jednocześnie bezpieczeństwo żywności.

Dla osób poszukujących intensywniejszego smaku i bardziej wyrazistej tekstury, wędzenie na gorąco może być odpowiednią metodą. Przy temperaturze wędzenia wynoszącej od 50°C do 70°C, ryby nabierają głębszego aromatu dymu, a ich mięso staje się bardziej zwarte. Użycie termometru do żywności pomoże w utrzymaniu właściwej temperatury i zapobiegnie przypadkowemu przewędzeniu ryb.

Wędzenie serów: ustawienia temperatury dla najlepszych wyników. Perfekcyjne wędzenie serów wymaga nie tylko czasu i cierpliwości, ale przede wszystkim precyzyjnego dostosowania temperatury. Optymalna temperatura wędzenia serów oscyluje w granicach 40-50°C, co pozwala na delikatne przetworzenie produktu bez ryzyka jego stopienia. Istotne jest, aby proces ten trwał od 1 do 3 godzin, w zależności od preferowanej intensywności smaku i aromatu. Dla uzyskania najlepszych rezultatów, ser powinien być również obracany co pewien czas, aby zapewnić równomierną ekspozycję na dym. Warto skorzystać ze wskazówek, które często dostarczają producenci wędzarni, zawierających cenne informacje na temat czasu i temperatury wędzenia różnych rodzajów serów. Pamiętaj, że każdy ser zachowuje swoje unikalne właściwości, dlatego eksperymentowanie z różnymi ustawieniami może przynieść odkrywcze i smakowite rezultaty.

Monitoring temperatury: jak utrzymać stałą temperaturę wędzenia? Utrzymanie odpowiedniej temperatury jest kluczowe dla osiągnięcia pożądaných efektów smakowych i tekstury wędlin. W wędzarni elektrycznej elektryczne regulatory temperatury PID są narzędziami, które automatycznie utrzymują ustawioną temperaturę, minimalizując potrzebę ciągłej kontroli. Aby zapewnić równomierne wędzenie, zaleca się regularne sprawdzanie uszczelnień drzwi wędzarni oraz stanu elementów grzewczych, które mogą wpływać na stabilność temperatury.

Czas wędzenia a temperatura: jak długo wędzić poszczególne produkty? Podczas wędzenia kluczowe jest dostosowanie czasu i temperatury do rodzaju wędzonego produktu. Wędzenie ryb zazwyczaj odbywa się w niższych temperaturach, w granicach 50-70°C i może trwać od 1 do 3 godzin, w zależności od wielkości i gatunku ryby. Z kolei wędzenie mięs, takich jak kiełbasy czy szynki, wymaga wyższych temperatur, rzędu 60-90°C, a czas wędzenia może się wydłużyć nawet do 6 godzin. Optymalne połączenie tych dwóch czynników jest gwarancją uzyskania idealnej konsystencji i smaku wędlin. W przypadku wędzenia serów, proces ten powinien odbywać się w temperaturze nie przekraczającej 30°C, aby uniknąć ich topienia. Czas wędzenia serów jest stosunkowo krótki i wynosi zazwyczaj od 1 do 2 godzin. Dla miłośników wędzonych warzyw i owoców, zalecane są jeszcze niższe temperatury, które pozwolą zachować ich strukturę i wartości odżywcze. Warto pamiętać, że każdy produkt wymaga indywidualnego podejścia i dokładnego monitorowania procesu wędzenia. Podsumowując, dobór odpowiedniej temperatury i czasu wędzenia jest niezbędny dla osiągnięcia pożądanych rezultatów. Przygotowując wędliny w domowym zaciszu, należy kierować się nie tylko ogólnymi zasadami, ale również własnymi doświadczeniami i preferencjami smakowymi. Eksperymentowanie z różnymi ustawieniami wędzarni elektrycznej pozwoli na osiągnięcie mistrzostwa w tej dziedzinie i stworzenie wędlin o niepowtarzalnym aromacie i smaku, które zadowolą nawet najbardziej wymagających smakoszy.

Najczęstsze Błędy w ustawianiu temperatury i jak ich unikać. Stabilność temperatury jest kluczowa dla osiągnięcia optymalnych wyników w procesie wędzenia. Nieprawidłowe ustawienie temperatury może prowadzić do niejednolitego wędzenia, a nawet zepsucia produktów. Aby tego uniknąć, należy zawsze upewnić się, że wędzarnia jest prawidłowo skalibrowana i że czujniki temperatury działają bez zarzutu. Poniżej przedstawiamy kilka błędów, które mogą wystąpić podczas ustawiania temperatury:

- zbyt wysoka temperatura – może spowodować przesuszenie i utratę smaku wędlin, a także ich nadmierne skurczenie;
- zbyt niska temperatura – ryzyko rozwoju niebezpiecznych bakterii wzrasta, a proces wędzenia jest niewystarczający do osiągnięcia pożądanych cech smakowych;
- nieregularne sprawdzanie temperatury – brak stałej kontroli może prowadzić do nieoczekiwanych wahań temperatury, co negatywnie wpływa na jakość końcowego produktu.

Ustawienie optymalnej temperatury w wędzarni wymaga znajomości specyfiki wędzonego produktu. Regularne monitorowanie i dostosowywanie temperatury w trakcie wędzenia to podstawa, aby uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek.

Określenie czasu wędzenia jest równie istotne, co temperatura. Czas ten może wahać się od kilku godzin do nawet całej doby, w zależności od rodzaju mięsa, jego wielkości oraz preferowanego stopnia wędzenia. Na przykład, wędzenie ryb zazwyczaj zajmuje mniej czasu niż wędzenie grubych kawałków mięsa, takich jak szynka czy karkówka. Monitorowanie procesu i regularne sprawdzanie mięsa pozwala uniknąć przesuszenia i zapewnia doskonały efekt końcowy.

Rodzaje drewna do wędzenia: jakie wybrać dla najlepszego smaku? Wybór odpowiedniego drewna jest kluczowy dla nadania mięsu wyjątkowego aromatu podczas wędzenia. Drzewa liściaste, takie jak dąb, buk czy jabłoń, są powszechnie rekomendowane ze względu na ich zdolność do wytworzenia gęstego dymu i głębokiego smaku. Należy unikać używania drewna iglastego, które może nadać mięsu nieprzyjemny posmak żywicy. Przedstawiam listę popularnych rodzajów drewna do wędzenia, które warto rozważyć:

- Dąb – idealny dla wołowiny, wieprzowiny, czy dziczyzny, zapewnia mocny, ale nie przytłaczający smak.
- Buk – uniwersalny wybór, dobrze komponuje się z większością mięs.
- Jabłoń – doskonale do delikatnych mięs, takich jak drób czy ryby, nadaje słodkawy posmak.
- Wiśnia – świetnie sprawdza się w połączeniu z ciemnymi mięsami, dodając lekko owocowy aromat.
- Hikora – popularne w amerykańskim barbecue, idealne do wieprzowiny i wołowiny, charakteryzuje się intensywnym, dymnym smakiem.

(Prowadzący przekazuje uczestnikom wydruk rodzajów drewna z ich charakterystyką z załącznika 3 i omawia z nimi zawarte w nim informacje).

Należy pamiętać, aby drewno było suche i pozbawione pleśni czy zanieczyszczeń, co jest gwarancją czystego dymu i najlepszego efektu wędzenia. Wędzenie to proces, który łączy smak i aromat, nadając potrawom niepowtarzalny charakter. Jednym z kluczowych elementów wędzenia są zrębki wędzarnicze, które odgrywają niezastąpioną rolę w tworzeniu tego smaku wędzonek. Co to są zrębki wędzarnicze?

Zrębki wędzarnicze to rozdrobnione drewno, są starannie wyprodukowane z wyselekcjonowanego i czystego surowca, co ma ogromne znaczenie dla jakości procesu wędzenia. Rodzaj drewna, z którego pozyskuje się zrębki, ma ogromny wpływ na smak potrawy. Dlatego wybór odpowiednich zrębek jest kluczowy dla uzyskania

pożądanego smaku i aromatu. Teraz omówimy bardziej szczegółowo rodzaje drewna i związany z nimi aromat i smak przygotowywanych wędzonek w kontekście rodzajów wędzonego mięsa

Rodzaje zrębków wędzarniczych

Zrębki wędzarnicze występują w kilku rozmiarach (gratulacjach) w zależności od wymagań generatora dymu, wędzarni lub użytkownika. Wielkość zrębków:

KL 13 – 13 mm,

KL 10 – 10 mm,

KL 08 – 8 mm,

KL 04 – 4 mm,

KL 02 – 2 mm

Istnieje wiele rodzajów drewna które można wykorzystać jako zrębki wędzarnicze. Każde z nich nadaje potrawie nieco inny smak i aromat. Drewno olchowe cieszy się powszechną renomą jako doskonały wybór do wędzenia, dlatego jest często preferowane. Jest idealne do przyrządzania różnorodnych mięs i ryb, dodając naszym wędzonym produktom piękną, głęboką barwę o odcieniach ciemno-żółtej.

Drewno bukowe zajmuje drugą pozycję w rankingu popularności. Wyjątkowo dobrze sprawdza się w wędzeniu wieprzowiny i ryb, oferując doskonały efekt.

Główną zaletą zrębków jest utrzymanie stałych parametrów w procesie wędzenia. W przeciwieństwie do naturalnego drewna, charakteryzują się one bardziej jednolitą charakterystyką. Niski poziom wilgotności zrębków sprawia, że są one mniej podatne na rozwijanie się grzybów i pleśni. Przeważnie wilgotność zrębków wynosi około 8-12%, osiągnięta poprzez staranne suszenie w temperaturze 600^o C. Ten proces eliminuje zarodki pleśni, grzybów i inne drobnoustroje, zapewniając czystość. Odpowiednia selekcja i proces odkorowania gwarantują czystość zrębków, co ma znaczący wpływ na jakość dymu wędzarniczego, który powstaje podczas spalania. Zrębki są także odpylone, co przekłada się na równomierne spalanie. Dzięki temu zachowaniu jednorodności zrębków, kontrolowanie temperatury podczas wędzenia jest znacznie prostsze, co z kolei przekłada się na pożądany kształt, barwę i aromat wędzonych produktów.

Olcha, buk, dąb, czereśnia i jabłoń to tylko niektóre z dostępnych opcji, z których można wybierać, aby uzyskać pożądany efekt.

		<p>Kontrola procesu wędzenia: kiedy mięso jest gotowe? Podczas wędzenia mięsa w wędzarni elektrycznej, monitorowanie czasu i temperatury jest kluczowe dla osiągnięcia pożądaných efektów. Nie istnieje jedna, uniwersalna odpowiedź na pytanie, kiedy mięso jest gotowe, ponieważ zależy to od wielu czynników, takich jak rodzaj mięsa, jego grubość oraz preferencje smakowe. Aby ustalić, czy mięso osiągnęło odpowiedni stopień wędzenia, można skorzystać z termometru do mięsa, który wskaże jego wewnętrzną temperaturę – kluczowy wskaźnik gotowości. Wędzenie to proces, który wymaga cierpliwości i uwagi, a nie zdefiniowane zmienne takie jak wilgotność powietrza czy temperatura zewnętrzna mogą wpłynąć na czas wędzenia. Dlatego też, doświadczenie i umiejętność interpretacji tych czynników są nieocenione w osiągnięciu doskonałych wyników.”</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prowadzący omawia w kontekście wędzenia szynkę, schabów, polędwic, boczków, słoniny, żeberka – wybór sposobu wędzenia (rodzaje wędzarni, przygotowanie wędzarni wygrzewanie, obsuszanie wędlin, temperatura wędzenia, zimny dym, rodzaj drewna, czas wędzenia), zaparzenie wędzonek. 4. Prowadzący przedstawia zasady przechowywania wyrobów, pakowania próżniowego.
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący przekazuje i omawia recepturę: wyroby pasteryzowane – kiełbasa słoikowa. (załącznik 5). 2. Uczestnicy przygotowują kiełbasę słoikową.
ZJAZD 4	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy przystępują do wędzenia przygotowanych na poprzednich zajęciach wędzonek. Uczestniczą w procesie wędzenia. 2. W czasie wędzenia prowadzący demonstruje i omawia sposób użycia przyrządów i urządzeń potrzebnych do przygotowania kiełbas: miesiarka, nadziewarka, kiełbasa wiejska, maszynka „wilk” z sitkami, w tym „szarpakiem”, przedza wędliniarska lub klipsownica. 3. Prowadzący przekazuje uczestnikom receptury i omawia proces przygotowania kiełbasy polskiej zimnowędzonej, krakowskiej suchej, białej, orzyskiej. Instruuje jak określić klasę mięsa. 4. Uczestnicy pekują mięso na kiełbasy.
	2 DZIEŃ 10 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy przygotowują wsad i nadziewają kiełbasy (polska zimnowędzona, krakowska sucha, biała, orzyska). 2. Uczestnicy uczestniczą w wędzeniu przygotowanych kiełbas i parzeniu kiełbasy białej.

		3. W czasie wędzenia prowadzący przekazuje uczestnikom receptury i omawia proces przygotowania kiełbasy myśliwskiej, szynkowej i czosnkowej oraz serdelków przedwojennych.
	3 DZIEŃ 6 godzin	PRZEBIEG ZAJĘĆ 1. Uczestnicy peklują mięso na kiełbasy. 2. Uczestnicy degustują uwędzone kiełbasy.
ZJAZD 5	1 DZIEŃ 4 godziny	PRZEBIEG ZAJĘĆ 1. Uczestnicy przystępują do wędzenia przygotowanych na poprzednich zajęciach kiełbas. Uczestniczą w procesie wędzenia. 2. W czasie wędzenia prowadzący przekazuje uczestnikom receptury i omawia proces przygotowania wyrobów wędliniarskich nie wymagających wędzenia: kaszanka, salceson biały, salceson czarny, pasztetowa, mikro-kabanosiki indycze. 3. Uczestnicy dokonują wstępnej obróbki produktów na kaszanke, salceson i pasztetową, mikro-kabanosiki indycze.
	2 DZIEŃ 10 godzin	PRZEBIEG ZAJĘĆ 1. Uczestnicy przygotowują zgodnie z recepturami wyroby wędliniarskie (kaszanka, salceson biały, salceson czarny, pasztetowa, mikro-kabanosiki indycze). 2. Uczestnicy degustują przygotowane wyroby.
	3 DZIEŃ 6 godzin	PRZEBIEG ZAJĘĆ 1. Prowadzący podsumowuje dotychczasowe zajęcia. Przedstawia zasady wędzenia i receptury wędzenia drobiu. „W wędzarni możemy przygotować kurczaka w całości lub uwędzić tylko ulubioną część – na przykład udka lub skrzydełka. Zanim umieścimy w komorze wędzarniczej mięso, które chcemy uwędzić, musimy je odpowiednio przygotować. Rozpoczynamy od oczyszczenia i osuszenia drobiu, a następnie pozbywamy się nadmiaru skóry oraz kawałków tłuszczu. Jeśli zamierzamy wędzić np. kurczaka w całości, kolejnym krokiem będzie odcięcie szyi – dzięki temu dym generowany przez wędzarnię dostanie się także do wewnętrznej części mięsa, zapewniając intensywniejszy aromat. Dobrze jest także związać nogi kurczaka za pomocą kuchennego sznurka – dzięki temu będą mniej podatne na przypalenia. Wędzenie drobiu to proces, który składa się z kilku etapów – żadnego z nich nie możemy pominąć, jeśli chcemy uzyskać mięso, które zachwyci niezwykłym smakiem i bogactwem aromatów.

Omówmy proces wędzenia drobiu na przykładzie kurczaka. Pierwszym etapem będzie przygotowanie solanki, do przygotowania której potrzebujemy soli oraz przypraw, które zapewnią dodatkowe walory smakowe. Przygotowania do wędzenia trzeba zacząć odpowiednio wcześniej, niż zaplanowany czas zjedzenia go. Co prawda mięso drobiowe jest stosunkowo łatwe w obróbce i wystarczą 3-4 godziny wędzenia, ale wcześniej należy umieścić je w solance przynajmniej na kilkanaście godzin. Samo wędzenie to nie wszystko – aby uzyskać soczyste, aromatyczne mięso, musimy „przejsz” następujące etapy: peklowanie, osuszanie, wędzenie. Na samym początku, jak już wspomniano wyżej, kurczaka należy włożyć do solanki przynajmniej na kilkanaście godzin. Niektórzy pomijają ten krok i wybierają znacznie szybszy sposób przygotowania, nacierając kurczaka przyprawami, ale w ten sposób mięso jest doprawione jedynie od zewnątrz. Jeśli chcemy, aby każdy kawałek kurczaka był idealnie doprawiony – musimy poświęcić mięsu więcej czasu i przygotować solankę. Ponadto, peklowanie w solance pozwoli zachować na dłużej świeżość wędzonych produktów. Jak przygotować solankę na wędzenie kurczaka? Przepis znajduje się w załączonej „książeczce”, ale omówię go teraz pokrótce: potrzebujemy wodę - 1 liter na każdy kilogram mięsa, sól kuchenną – 120 gramów na każdy liter wody, przyprawy – do solanki warto dodać majeranek, rozmaryn, tymianek, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz oraz czosnek. Wszystkie składniki gotujemy kilka minut na średnim ogniu do momentu rozpuszczenia się soli. Zalewę studzimy, a następnie umieszczamy w niej wszystkie części kurczaka. Dociskamy mięso tak, aby nie wypływało z naczynia i peklujemy kurczaka przynajmniej przez kilkanaście godzin w suchym i chłodnym miejscu. Możemy przygotować zalewę wieczorem, aby rano rozpocząć kolejny etap wędzenia, ale jeszcze lepiej będzie „trzymanie” go w solance przez całą dobę, a nawet 2-3 dni – wtedy smak będzie intensywniejszy. Cały kurczak powinien być dokładnie zanurzony w solance – wtedy mamy pewność, że każda jego część będzie odpowiednio przygotowana do wędzenia. W niektórych recepturach można się także spotkać z praktyką nastrzykiwania mięsa solanką przy użyciu specjalnej strzykawki do marynat. Wystarczy nastrzyknąć mięso pięć razy – zwiększa to pewność, że kurczak będzie perfekcyjnie doprawiony. Ten krok możemy pominąć, jeśli chcemy wędzić udka z kurczaka – nastrzykiwanie jest zalecane, w przypadku części o dużej masie. Po zakończeniu peklowania płuczemy kurczaka pod bieżącą wodą. To jeszcze nie koniec przygotowań – przed rozpoczęciem właściwego procesu wędzenia musimy mieć pewność, że mięso jest pozbawione wilgoci. Pominięcie etapu ociekania i osuszania może sprawić, że wędzenie kurczaka zakończy się niepowodzeniem, a ponadto tylko prawidłowo osuszone mięso będzie zdrowe – wilgotne produkty włożone do wędzarni nasiakają szkodliwymi substancjami. Kolejnym etapem przed

		<p>rozpoczęciem właściwego procesu wędzenia, będzie więc ociekanie i osuszanie mięsa wyjętego z solanki. Tak więc opłukane kawałki kurczaka należy umieścić w garnku z wodą podgrzaną do 80°C, a następnie parzyć przez około godzinę kontrolując temperaturę, która powinna wynosić ok. 70°C. Następnie przygotowujemy haki wędzarnicze i zawieszamy na nich kawałki wędzonego kurczaka i pozostawiamy do ociekania. Haki z mięsem powinny być zawieszane w chłodnym i przewiewnym pomieszczeniu. Ostatnim etapem będzie osuszanie kurczaka w wędzarni rozgrzanej do temperatury 30-40°C. Na tym etapie nie należy uruchamiać generatora dymu – mięso powinno być osuszane jedynie gorącym powietrzem, co potrwa około 2-3 godziny. Możemy przyspieszyć ten etap, wykorzystując osuszacz do wędzarni. Po zakończeniu osuszania możemy uruchomić generator dymu i rozpocząć wędzenie kurczaka. Do wędzenia kurczaka najlepiej sprawdzi się drewno jabłoni – wydziela słodkawy dym, który posiada łagodny aromat. Z kurczakiem dobrze komponuje się również drewno gruszy oraz czereśni. Dobry efekt uzyskasz także wybierając drewno dębu lub klonu. Jeśli wędzimy kurczaka w całości, musimy rozgrzać wędzarnię do temperatury 50-60°C i wędzić mięso przez około 3-4 godziny. Pod koniec wędzenia smarujemy kurczaka olejem, aby uzyskać złocistą skórkę i zwiększamy temperaturę do 90°C. Czekamy, aż mięso osiągnie wewnątrz temperaturę 80°C. Do pomiaru najlepiej wykorzystać specjalistyczny termometr z sondą, dostosowany do pracy w wysokich temperaturach. Możemy także uwędzić skrzydełka lub udka z kurczaka – cały proces będzie wyglądać dość podobnie, jednak mięso w mniejszych kawałkach uwędzi się szybciej. Wystarczą 2-3 godziny w komorze wędzarniczej nagrzejanej do temperatury 50-55°C. Proszę bardzo- oto „ściągawka”, która ułatwi Wam wędzenie w kolejnych dniach zajęć (Prowadzący rozdaje uczestnikom wydrukowany załącznik nr 4).</p>
ZJAZD 6	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy na podstawie otrzymanych receptur przygotowują mięso do wyrobów: wędzony kurczak, udka gęsie. 2. Uczestnicy przygotowują mięso do wędzenia. Uczestniczą w wędzeniu.
	2 DZIEŃ 10 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący zajęcia podsumowuje dotychczasowe zajęcia. 2. Prowadzący przedstawia zasady wędzenia serów i ryb. Omawia receptury wędzenia serów i ryb (receptury znajdują się w załączniku):

„Zastanówcie się, jak często kupujecie wędzoną makrelę, wędzonego łososia, lub pstrąga. Jak myślicie: ile z tych ryb rzeczywiście było wędzonych metodą tradycyjną, a nie tylko z dodatkiem sztucznego aromatu dymu wędzarniczego? Kiedy mówimy o wędzeniu ryb, w pierwszej kolejności nasuwa się pytanie: jakie ryby nadają się do wędzenia? Niestety nie wszystkie. Nie ma znaczenia, czy ryba jest tłusta, czy chuda. Nie ma też znaczenia, w jakiej postaci uwędzimy ryby. Ryby możemy wędzić w całości, w filetach ze skórą, czy w dzwonkach. Najpopularniejsza ryba do wędzenia to : makrela, sielawa, łosoś, dorada, węgorz, dorsz, karp. Jak przygotować rybę do wędzenia? Na początek należy pamiętać o tym, żeby ryby były jak najświeższe. Następne parametry, które mają wpływ na końcowy efekt, to: rodzaj drewna, ilość stopni i długość wędzenia oraz rodzaj ryb. Przed wędzeniem ryby należy wypatroszyć – usunąć wszystkie wnętrzności oraz zeszkrobać łuski, usunąć oczy i skrzela. To elementy, które szybko gniją i nawet po uwędzeniu mogą się zepsuć, co wpłynie na smak i zapach całej ryby. Następny etap do solanka. Możemy rybę solić na sucho – to szybszy sposób na przygotowanie ryb do procesu wędzenia. Czyste i wypatroszone ryby nacieramy solą (tłuste ryby potrzebują więcej soli), dodajemy ulubione przyprawy, czosnek w plastrach i liście laurowe. Tak przygotowane ryby odstawiamy do lodówki na 12 h. Solenie na mokro – w tym sposobie konieczne jest przygotowanie odpowiedniej solanki. Solanka do ryb to połączenie chłodnej wody, soli i przypraw. W wodzie rozpuszczamy sól (50g soli na litr wody, 80g – tłuste ryby). Do solanki dodajemy czosnek, przyprawy, ziele angielskie, liście laurowe. Wkładamy ryby, aby każda była równomiernie zanurzona w roztworze i odstawiamy w chłodne i zaciemnione miejsce na ok. 6- 12h. Rybę wędzimy Bardzo ważne jest, aby były ryby po wyjęciu z solanki były suche – w przeciwnym razie, zamiast uwędzić się, po prostu się ugotują. Należy je powiesić lub wytrzeć papierowym ręcznikiem również w środku. Gdy ryby są już gotowe, czas przystąpić do wędzenia. Wędzenie na ciepło: wędzarnię należy nagrzewać co najmniej od 30-60 min. Wędzone ryby najlepiej wędzić drewnem liściastym. Drewno typu olcha, buk, akacja, jesion, dąb. Najlepiej żeby drewno było czyste i suche. Musimy uzyskać temperaturę ok. 50 stopni. Długość wędzenia ryb uzależniona jest od rodzaju ryb, które chcemy przyrządzić. Zazwyczaj proces ten trwa od 1-3 h. W ostatniej fazie można zdecydować się na dopiekanie ryb – zwiększyć temp. do 70 stopni i zostawić tak na 10 min. tak, aby ryba lekko się przypiekła z zewnątrz. Najlepiej kontrolować ryby i dym co 30 minut. Dym musi być gęsty i ciepły, ale nie może nas parzyć! Na koniec na drewno również można położyć gałązkę jałowca jeżeli ktoś

lubi ten aromat, tylko trzeba uważać, bo za dużo jałowca może spowodować, że ryba będzie gorzka. Jeśli chodzi o wędzenie ryb na zimno – cały proces trwa zdecydowanie dłużej. W tym przypadku musimy pilnować, aby podczas wędzenia była stale utrzymywana temperatura 25°C. Możemy suszyć ryby na początek przy otwartym wylocie wędzarni. Gdy ryby już są suche - możemy rozpocząć ich wędzenie. Wędzenie ryb na zimno zazwyczaj trwa około 12 godz. i na drugi dzień warto przeprowadzić ten proces jeszcze raz przez 10 godzin. Gdy jesteśmy pewni, że mięso jest już gotowe, wystarczy poczekać aż ryby wędzone wystygną i można się nimi zająć. Przy wędzeniu ryb warto trochę poeksperymentować i odkryć najlepszą dla siebie opcję. Skoro (mam nadzieję), wicie już jak wędzić ryby (co będziemy jutro robić), to teraz porozmawiamy o procesie wędzenia serów. Od czego zacząć? Oczywiście od zakupów, podczas których przede wszystkim warto zwrócić uwagę na zawartość tłuszczu w wybranym serze – im więcej tłuszczu, tym mniejsza szansa, że ser rozpadnie się w trakcie procesu przygotowywania. Jeśli jeszcze nie mamy wprawy w wędzeniu serów, warto zdecydować się na wędzenie sera typu włoskiego – jest on zwarty, a dzięki temu łatwiejszy w obróbce. Jednak to nie jedyna opcja – w wędzarni możemy uwędzić praktycznie każdy rodzaj sera. W przypadku serów rekomendowaną metodą obróbki jest wędzenie na zimno ponieważ w wysokiej temperaturze ser straci zbyt duże ilości wody oraz tłuszczu. Temperatura wędzenia nie powinna przekraczać 50°C. Czas wędzenia będzie się różnił, w zależności od wybranego rodzaju sera. Tak samo jak w przypadku wędlin, ważnym etapem przed przystąpieniem do wędzenia będzie moczenie wybranych produktów w solance. Ten krok można pominąć, jeśli zamierzamy uwędzić dojrzały ser żółty. Dlaczego warto wędzić sery? Przede wszystkim jest to świetny sposób na konserwację nabiału - odpowiednio przechowywany ser wędzony zachowa świeżość przez kilka tygodni. Kolejnym atutem wędzenia serów jest bardziej wyrazisty, oryginalny smak. Ponadto uwędzone produkty o złocistej skórce wyglądają znacznie bardziej apetycznie. A jak myślicie - czy wędzenie sera jest korzystne dla zdrowia?” (Prowadzący daje uczestnikom czas na zabranie głosu i dyskusję na temat wpływu na zdrowie wędzonek, a następnie kontynuuje): „Składniki dymu wędzarniczego spożywane w nadmiarze mogą wpływać niekorzystnie na organizm, ale dokładne osuszenie produktu i kontrolowanie procedury wędzenia znacznie zmniejsza ilość substancji smolistych. Oczywiście należy zachować umiar w spożywaniu sera, tym bardziej, że jest to produkt wysoko kaloryczny. Jeśli wędzonki nie są podstawą naszej diety, a jedynie jej urozmaiceniem, to nie ma



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych na lata 2020-2030



Rządowy Program
Wspierania Rozwoju
Uniwersytetów Ludowych
na lata 2020-2030
Uniwersytety
Ludowe

powodów do obaw. Ale wracając do naszych serów: przygotowania do wędzenia sera należy rozpocząć odpowiednio wcześniej – większość gatunków (np. biały ser typu włoskiego) wymaga moczenia w solance. Możemy pominąć ten krok, jeśli wędzimy ser żółty. Do przygotowania roztworu potrzebujemy jedynie wody oraz soli kuchennej. Niezależnie od tego, jak wiele serów zamierzamy umieścić w wędzarni, proporcja będzie zawsze taka sama – na każdy litr wody dodajemy około 80 gramów soli. Przed przygotowaniem roztworu należy podgrzać wodę, aby sól szybciej się rozpuściła. Każdy produkt przeznaczony do wędzenia musi być w całości zanurzony w roztworze. Naczynie z serami zanurzonymi w solance odstawiamy w chłodne miejsce. Czas moczenia sera w przygotowanym roztworze zależy od jego masy. Dodatkowo im twardszy jest ser - tym wolniej wchłania się solanka. Przyjmuje się, że ser powinien pozostać zanurzony w solance przynajmniej przez 12 godzin. Możemy także wziąć pod uwagę swoje preferencje smakowe – jeśli wolimy bardziej intensywne smaki, pozostawiamy produkty w solance na dłuższy czas. Gdy zamierzamy uwędzić kilka kilogramów sera, należy odczekać 24 godziny przed wyciągnięciem ich z roztworu. Kolejny etap przygotowań do umieszczenia serów w wędzarni, to dokładne osuszenie kawałków wyjętych z solanki. Nigdy nie należy pomijać tego kroku. Na początek przy użyciu ręczników papierowych dokładnie odsączamy kawałki sera z nadmiaru wody. Następnie pozostawiamy sery w chłodnym miejscu na około 3 godziny – w ten sposób pozbywamy się reszty wilgoci. Od czasu do czasu możemy je obracać z jednej strony na drugą – dzięki temu przyspieszymy proces osuszania. Jak poznać, że ser jest już gotowy do wędzenia? Jego zewnętrzna powierzchnia powinna być całkowicie sucha. Po zakończeniu osuszania możemy przejść do kolejnego etapu: dokładnie obtaczamy ser w ulubionej wybranej przyprawie. Mogą to być np.: zioła prowansalskie, czarnuszka suszone pomidory, czosnek, tymianek, papryka ostra, pieprz biały. Jeśli zamierzamy wędzić więcej kawałków – dobrym pomysłem będzie zastosowanie innych przypraw do każdego z nich. Możemy także wykonać wędzenie sera niedoprawionego żadnymi przyprawami. Aby uwędzić ser potrzebujemy siatki wędliniarskiej. Na rynku można kupić siatki w różnych rozmiarach, w tym również takie, które idealnie się sprawdzą do zabezpieczania wędzonych serów. Dzięki temu zachowają one zwartą konsystencję i nie spadną podczas wędzenia. Siatkę związujemy mocno z obu stron wędzonki. Z jednej strony robimy pętelkę, którą wykorzystujemy do zamocowania siatki z serem na haku lub drążku. Jeśli planujemy większe wędzenie i w tym samym czasie zamierzamy umieścić w komorze wędzarniczej również

wędliny lub schaby, należy pamiętać o tym, aby sery zawiesić najwyżej - dzięki temu tłuszcz skupujący z mięs nie zepsuje ich smaku. Gdy ułożymy w wędzarni wszystkie produkty przygotowane do wędzenia – nie puszczamy od razu dymu. Zanim rozpoczniemy wędzenie sera, musimy jeszcze go dokładniej osuszyć ciepłym powietrzem z wędzarni. Temperatura wewnątrz na tym etapie powinna wynosić 30°C. Po upływie 1 godziny możemy uruchomić generator dymu, napełniony zrębkami buku, olchy lub drzew owocowych. Nie ma jednego uniwersalnego zalecenia dotyczącego temperatury, w jakiej powinno się wędzić ser, ponieważ każdy gatunek sera wymaga obróbki innego typu. Zalecana temperatura nie powinna przekraczać 50°C, ale jej dokładna wartość będzie się różnić, w zależności od wybranego typu sera. Czas wędzenia również w każdym przypadku będzie inny. Omówimy teraz zalecenia dla najczęściej wybieranych serów (Prowadzący rozdaje uczestnikom wydrukowany opis zaleceń odnoszących się do wędzenia różnych serów – załącznik 5, a następnie je omawia z nimi i odpowiada na ewentualne pytania): Wędzony ser typu włoskiego – wędzimy przez około 4-5 godzin, w temperaturze 45-55°C. Wędzony camembert – wędzimy przez ok. 2-3 godziny w temperaturze 30°C. Wędzony ser żółty – wędzimy przez ok. 6 godzin w temperaturze 30-40°C. Ważne: ser żółty nie wymaga moczenia w solance. Po czym poznać, że ser jest już gotowy do wyjęcia z wędzarni? Jego powierzchnia powinna uzyskać złoto-brązowy kolor. Czas wędzenia możemy skrócić lub wydłużyć, w zależności od tego, jaki stopień wypieczenia preferujemy. Dobrze uwędzony ser powinien być zwarty, aromatyczny i łatwy do krojenia. Oczywiście przed podaniem ser należy ostudzić. Jak widzicie etapy przygotowania wędzonego sera są dokładnie takie same, jak w przypadku ryb czy mięs. Niezależnie od tego, jaki ser wybierzemy, musimy przygotować solankę, a następnie odpowiednio osuszyć jego powierzchnię, zanim uruchomimy generator dymu. Wiecie już także, że w zależności od wybranego gatunku sera temperatura i czas wędzenia będą różne, jednak zawsze wybieramy metodę wędzenia na zimno. Wędzenie sera to świetny sposób na zakonserwowanie produktu. Proces wędzenia jest dosyć czasochłonny, ale możemy uwędzić kilka kilogramów sera naraz, które odpowiednio przechowywane, zachowają świeżość na dłuższy czas. Produkty magazynowane w suchym miejscu zachowują przydatność do spożycia nawet przez kilka tygodni. Możemy także przechowywać sery w lodówce – wytrzymają tam nawet przez 1,5 miesiąca pamiętając, że aby ochronić produkty nabiałowe przed nadmierną wilgocią – wystarczy przykryć je papierem, aby zachowały swoje walory smakowe na długi czas. Nie powinno się stosować folii spożywczej –

		<p>znacznie przyspiesza utratę świeżości. Teraz przyszedł czas na praktykę! Przygotujemy serki typu włoskiego – dzięki zwartej konsystencji są one stosunkowo łatwe w obróbce. Po uwędzeniu są lekko słone i rozplływają się w ustach, a w smaku przypominają oscypki.”</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Uczestnicy przygotowują sery i ryby do wędzenia. 4. Uczestnicy uczestniczą w procesie wędzenia serów i ryb. 5. Uczestnicy degustują przygotowane na przestrzeni 2 dni wyroby.
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący przedstawia zasady przygotowania i recepturę wykonania pasztetu wieprzowego pieczonego w foremkach. 2. Uczestnicy pod kierunkiem prowadzącego przygotowują i pieką pasztet. 3. Uczestnicy degustują przygotowany pasztet.
ZJAZD 7	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzący krótko omawia gatunki zwierząt łownych występujące w Polsce. Następnie zaznajamia uczestników z zasadami ich pozyskania oraz przedstawia krótką charakterystykę poszczególnych rodzajów mięsa pozyskanego z gatunków łownych oraz ogólne zasady dotyczące jego obróbki. „Zwierzęta łowne to dziko żyjące gatunki ssaków i ptaków, które – zgodnie z ustawą „Prawo łowieckie” – są przedmiotem polowań. Zwierzę dzieli się zwykle na grubą i drobną. Do zwierzyny grubej w Polsce zalicza się: losia, jelenia, daniela, sarnę, muflona, dzika, wilka, rysia, a z ptaków głuszca, Zwierzyna drobna to: zając, dziki królik, lis, borsuk, jenot, kuna leśna, piżmak, tchórz oraz wszystkie ptaki łowne, z wyjątkiem głuszca. Dzikizna z kolei to mięso zwierzyny łownej. Aby dzikizna została dopuszczona do obrotu handlowego, musi przejść przez nadzór weterynaryjny. Mięso z dzikizny różni się od mięsa zwierząt hodowlanych: jest ono ciemniejsze, smak i zapach jest charakterystyczny dla danego gatunku. „Dzik – mięso z dzika jest aktualnie najbardziej popularne. Charakteryzuje je ciemnoczerwony kolor mięsa i specyficzny aromat. Jest zdecydowanie twardsze, niż zwykła wieprzowina, ponieważ ma bardziej zwarte włókna, mimo takiej budowy jest bardziej delikatne. Wędzi się najczęściej szynki, poledwiczki, kiełbasę, czy balerony. Sarna – mięso z sarny, czyli sarnina jest delikatnie słodkie, soczyste, pozbawione ścięgien. Smak wyrobów zależy od tego, co jadła sarna i jaka była pora roku w momencie upolowania. Jeżeli upolowano ją jesienią, mięso będzie mieć posmak orzechowy. Latem dosyć mocny, ponieważ w tym czasie

sarna żywi się głównie zielonymi częściami roślin, a wczesną wiosną ma smak korzenny. Przed wędzeniem konieczne jest odpowiednie zamarynowanie mięsa, trzeba go pilnować, ponieważ łatwo można je przesuszyć. Najczęściej wędzimy udziec sarni, czy kielbasę. Jeleń – mięso ma czerwono-brunatne zabarwienie, jest zwarte i bardzo jędrne. Z mięsa przygotowujemy zazwyczaj wędzone filety, szynki czy polędwicę. Bażant – świeże mięso zakupimy od października do lutego, ponieważ w tym okresie można je odławiać. Do wędzenia najbardziej nadają się młodsze ptaki. Dziczyznę świeżą przechowujemy w temperaturze 0-4°C i wilgotności powietrza 85%, natomiast dziczyznę mrożoną przechowuje się w warunkach chłodniczych w pozycji wiszącej. Okres przechowywania zależy od klasy i jakości mięsa. Myślistwo u zarania dziejów ludzkości było sposobem walki człowieka o przetrwanie i dopiero z biegiem lat straciło na znaczeniu, choć i dziś jeszcze gospodarka narodowa otrzymuje corocznie 1000 sztuk upolowanej zwierzyny łownej i dzikiego ptactwa. Dzikizna należy do potraw charakterystycznych dla polskiej kuchni. Ich jakość zależy w znacznym stopniu od właściwego przygotowania mięsa, to znaczy obróbki wstępnej, na którą składa się patroszenie i dojrzewanie. Warto zaznaczyć, że mięso z samców nie jest tak smaczne jak mięso z samic. Zwierzynę grubą patroszy się zaraz po zabiciu, w przeciwnym razie można doprowadzić do zaparzenia lub zakwaszenia mięsa. Dojrzewanie trwa kilka dni i przez ten czas tuszki powinny wisieć głową w dół w przewiewnym i chłodnym pomieszczeniu. Drobną zwierzyną dojrzewa nie wypatroszona, ale z zająca czy królika przed zawieszeniem należy usunąć mocz, ponieważ przyspiesza on psucie się mięsa. Robi się to w następujący sposób: zająca lub królika podnosi się do góry za poprzednie skoki, następnie kilkakrotnie naciska brzuch. Oskórowane, wypatroszone i umyte tuszki lub kawałki mięsa należy włożyć do przestudzonej zalewy, zaprawy, marynaty lub do zsiadłego mleka (zależnie od możliwości i smaku osoby przyrządzającej dziczyznę). Zaprawianie dziczyzny odnosi się zwłaszcza do mięsa ze starszych sztuk. Przy sporządzaniu dziczyzny można korzystać z zapraw i marynat, na które przepisy zostały umieszczone w książeczce z przepisami, która Państwo otrzymali na początku zajęć. Przed przystąpieniem do przyrządzenia potraw z dziczyzny należy mięso dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Mięsa nie powinno się moczyć, gdyż powoduje to utratę rozpuszczalnych w wodzie białek i składników mineralnych. Po umyciu niekiedy usuwa się kości, ścięgna i powięzi -w zależności od tego, na jaką potrawę mięso ma być przeznaczone. Podczas usuwania kości należy jak najmniej kaleczyć tkankę mięsną, dlatego linie cięcia powinny przebiegać wzdłuż kości. Do produkcji wędlin jako osłonki używa się

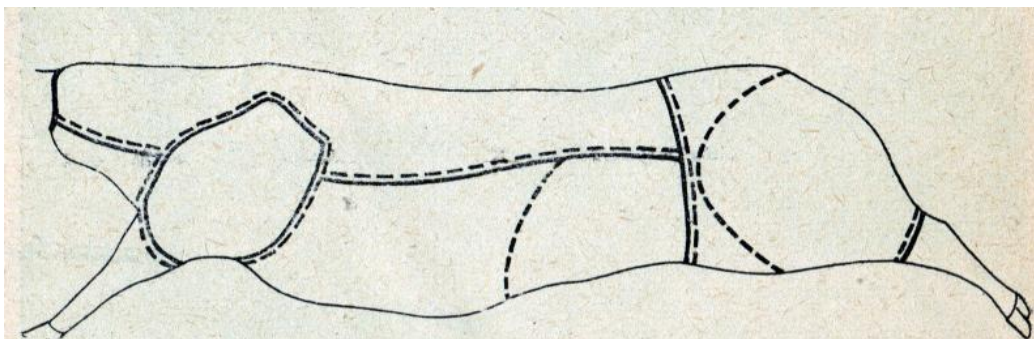
jelit od ich jakości zależy jakość gotowego wyrobu, dlatego też zaraz po wypatroszeniu zwierzęcia. Jelita oddziela się od tłuszczu, gdyż po dłuższym przechowywaniu wędlin tłuszcz jęlczeje. Oczyszczone jelita przy przewraca się na drugą stronę pouczę i wkłada na 12 godzin. Do zimnej wody najlepiej z lodem. Następnie jelita układa się w garnku i przesypuje solą. Dzikie ptactwo przed pieczeniem dobrze jest uformować w taki sposób, aby zapobiec nadmiernemu wysychaniu. Można polecić sposób zakładania w kieszonkę, spinania jedną lub 2 nitkami i spinania po angielsku. Zakładanie w kieszonkę: skórę w dolnej części brzucha należy przeciąć z obu stron, po czym w przecięte miejsce włożyć nogi odcięte powyżej stawu kolanowego. Spinanie jedną nitką: tuszkę należy ułożyć grzbietem na desce nogami do siebie, lewą ręką przytrzymuje się skrzydła i uda, prawą zaś wbija się igłę z nitką przez środek uda i pod fioletową część piersi, po czym przewleka się nitkę tak, aby jej koniec pozostał na wierzchu. Następnie igłę z nitką przekłada się pod tuszkę i wbija w część fioletową krzyżując na grzbiecie i zawiązuje końce. Spinanie 2 ma nitkami: igłę kucharską wbija się w środek uda jak przy spinaniu jedną nitką, po czym tuszkę kładzie się na boku i zakłada skórę szyi na grzbiet tak, aby zakryć miejsce odcięcia szyi. Nitkę przewleka się najpierw przez jedno skrzydło, następnie przez skórę szyi wraz z mięśniami grzbietu ściąga i przewleka przez drugie skrzydło. Koniec nitki wystającej z uda wiąże się z końcem nitki przy skrzydle. Drugą nitkę przywiązuje się do końca nóg i kupra tuszki. Spinanie po angielsku: tuszki z wypełnioną nadzieniem jama brzuszna, układa się na grzbiecie, po czym w oba brzegi rozcięcia wbija się drewniane szpilki w odstępach około 2 cm. Spina się zaczynając od pierwszych przy mostku, następnie ściąga tak, aby brzegi skóry ściśle do siebie, przylegały końcami. Sznurkiem przywiązuje się nogi do kupra. Tym samym sposobem można też spiąć nadziane podgardle. Mięso zwierzyny łownej i dzikiego ptactwa przeważnie jest chude i wymagasz pikowania słoniną, boczkiem lub szynką wędzoną. Słoninę, boczek lub szynkę należy pokroić w cienkie paseczki o długości 3-4 cm i szpikować gęsto równymi rzędami wzdłuż piersi i udek z każdej strony po kilka rzędów. Słoninę należy przewlekać przez skórę w ten sposób, aby widoczna była z obydwu końców. Z kolei małe ptaki w całości zawijają się w cienkie plastry słoniny i obwiązują się nitką. Często zaleca się nadziewanie dzikiego ptactwa różnego rodzaju farszami, przedtem jednak trzeba wyłamać mostek, co ułatwi porcjowanie tuszki. Po upieczeniu nadzienie wkłada się do jamy brzusznej do 3/4 jej objętości, a także pod skórę, którą należy oderwać tak, aby nadzienie można było włożyć cienką warstwą do końca piersi aż po skrzydła i grzbiet. Jeśli nadzienia będzie za dużo, skóra popęka podczas pieczenia i

część nadzienia wydostanie się na zewnątrz. Szczegółowy opis formowania ptactwa wraz ze zdjęciami ilustrującymi ten proces znajduje się na wydruku ” (Prowadzący przekazuje uczestnikom wydrukowany załącznik nr 6).

2 DZIEŃ
10
godzin

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Prowadzący omawia zasady rozbioru tuszy dzika oraz fachowego nazewnictwa jego poszczególnych części. „Ogólna budowa anatomiczna dzika zbliżona jest do budowy świni. Różnica występuje głównie w dużo silniejszej budowie łba i części przedniej tuszy dzika w stosunku do części tylnej, niż u świni domowej. Ze względu na wymienione różnice, wynikające z układu anatomicznego obydwu tusz, niektóre linie wykrawania części i elementów z tuszy dzika przebiegają nieco inaczej niż przy rozbiorze tuszy wieprzowej.



Rys. 2. Różnice w przebiegu wykrawania części i elementów gastronomicznych z tuszy wieprza i dzika.

Linia przerywana oznacza granice odcięcia części i elementów gastronomicznych z tuszy wieprzowej. Linia ciągła oznacza granice odcięcia części i elementów gastronomicznych z tuszy dzika



2. Prowadzący dokonuje rozbioru tuszy przy współudziale uczestników.

3 DZIEŃ
6 godzin

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Prowadzący omawia zasady peklowania dziczyzny, zasady wędzenia poszczególnych elementów tuszy, omawia wady i zalety peklowania na sucho i mokro, a także przypomina zasady wędzenia ciepłym i zimnym dymem.

„Dziczyzna jest zazwyczaj twarda, ma charakterystyczny zapach. Dlatego w celu skruszenia i poprawienia smaku, mięso będzie musiało poleżeć w chłodnym, jednocześnie przewiewnym pomieszczeniu. Długość wietrzenia i kruszenia mięsa zależy od gatunku dziczyzny i jej wieku. Przykładowo, sarna powinna być wypatroszona i odłożona na czas od 7 do nawet 20 dni, w przypadku bażanta potrzebujemy około 7 dni. Temperatura w takim pomieszczeniu powinna być w granicach od 0 do 4 stopni Celsjusza. Dopiero po skruszeniu mięsa można je zamarynować. Jednak zdajemy sobie sprawę z tego, że w mieszkaniach i domach nie mamy takich chłodni, dlatego takie mięso można również zamrozić. Skruszeje w zamrażarce, jeżeli temperatura będzie na poziomie od -10 do -22 stopni Celsjusza. Rozmrażanie powinno przebiegać powoli. Najlepiej zacząć od

		<p>przeniesienia mięsa z zamrażarki do lodówki. Po skruszeniu mięsa zabieramy się za peklowanie. Długość peklowania zależy od wieku dziczyzny. W przypadku mięsa z młodych zwierząt wystarczy peklowanie od 3 do 5 dni. Mięso ze starszych osobników czasami wymaga nawet miesiąca. Peklujemy je w wodzie z dodatkiem peklosoli, powinno poleżeć w takiej solance minimum przez 3 dni. Jeżeli podczas peklowania temperatura całej czas jest niższa, niż 10 stopni, to do tego roztworu możemy dodać odrobinę miodu, czy cukru, a także inne przyprawy pasujące do gatunku mięsa. Po peklowaniu mięso powinno obsuszać się przez minimum 12 h, przy temperaturze do 10 stopni. Dopiero po tym czasie możemy natrzeć mięso przyprawami i rozpocząć proces wędzenia na ciepło lub na zimno. Najlepsze gatunki drewna do wędzenia dziczyzny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jesion – drewno szybko ulega spalaniu, ładnie przypieka potrawy. Nadaje im ostrawy smak, a także złotożółty kolor. • Dąb – niezastąpiony przy wędzeniu dziczyzny na zimno. Daje brązowy kolor wędzonek. W przypadku dębu czerwonego mięso zyskuje smak miodu z odrobiną goryczy i ziemistym posmakiem. Łagodniejszy smak i jaśniejsze zabarwienie nada dąb biały. • Wiśnia – ten gatunek drewna sprawdza się w przypadku wędzenia dzikiego ptactwa. Dym wiśniowy nadaje lekko gorzki smak i ciemnobrązową barwę. • Owoce jałowca – są szczególnie polecane do dziczyzny, nadaje jej charakterystyczny smak i zapach.” <p>2. Prowadzący krótko przypomina informacje na temat sprzętu używanego do produkcji wyrobów wędzarniczych, a także działania samej wędzarni. Omawia także rodzaje przypraw używanych przy wędzeniu dziczyzny.</p> <p>3. Prowadzący dokonuje podsumowania informacji z całego dnia, następnie uczestnicy na podstawie otrzymanych receptur przygotowują mięso do wyrobów na następne zajęcia: wędzony na zimno comber z jelenia, wędzona szynka z dzika, wędzona szynka z sarny. Ze względu na proces technologiczny konieczne jest wyznaczenie kolejnego terminu zajęć w odstępie maksymalnie 5 dni</p>
ZJAZD 8	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <p>1. Uczestnicy przygotowują wyroby z wcześniej zapeklowanej dziczyzny (comber z jelenia, szynka z dzika, szynka z sarny.).</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Uczestnicy biorą udział w procesie wędzenia. W czasie wędzenia prowadzący omawia gatunki drewna oraz ich charakterystyczne cechy wykorzystywane w wędzeniu dziczyzny. Przypomina zasady wędzenia zimnym i ciepłym dymem. 3. Uczestnicy przygotowują zakwas, który wykorzystają do upieczenia chleba na następnym zjeździe (przepis na zakwas znajduje się w podręczniku z recepturami).
	<p>2 DZIEŃ 10 godzin</p>	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący omawia zasady budowy, działania oraz korzystania z szynkowara. Przedstawia rodzaje wędlin które można uzyskać przy pomocy szynkowara: „Mięsne wyroby z szynkowara są nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Domowe wędliny będą idealnym dodatkiem do kanapek, ale mogą być także serwowane na świąteczny stół. W tak niepozornym urządzeniu, jak szybkowar wyposażony w specjalną spiralę i termometr do mięsa, przygotowujemy szynkę parzoną w całości, mielonki, rolady czy boczek. Domowa szynka z pewnością jest dużo lepsza od tej sklepowej, ponieważ doskonale wiemy, co do niej dodajemy. Stalowy lub plastikowy szynkowar to urządzenie kuchenne przeznaczone do parzenia szynek, mielonek i innych mięsnych wyrobów. Szynkowar może być wykonany z metalu lub specjalnego tworzywa sztucznego, które może mieć kontakt z żywnością i jest odporne na wysokie temperatury. Przybiera owalny, ale i prostokątny kształt. Spokojnie pomieści nawet kilogram mięsa, ale znajdziemy też szynkowary na mniejsze porcje. (Prowadzący demonstruje uczestnikom szynkowar, z którego będą korzystały podczas przygotowywania potraw). Szynkowar pozwala na przyrządzenie zdrowej, domowej szynki we własnej kuchni. Gotowana szynka doprawiona naturalnymi przyprawami jest zdecydowanie zdrowsza od sprzedawanej w supermarketach. Idealna jako dodatek do codziennych kanapek, ale również jako odświeżające danie ułożone na półmisku np. na Boże Narodzenie lub Wielkanoc. Gotowanie w szynkowarze jest bardzo proste, a cała esencja smaku zawiera się w odpowiedniej mieszance przypraw i długości marynowania. Jak działa szynkowar? Do urządzenia wkładamy zamarynowany wcześniej kawałek mięsa (schab, szynkę lub inny). Najczęściej możemy włożyć jednorazowo około 1-1,5 kg mięsa. Mięso może być parzone w przeznaczonych do tego woreczkach, ale bez problemu przygotowujemy szynkę nawet bez nich. Dociskamy mięso specjalną spiralną, by miało zwartą konsystencję po przygotowaniu. Tak napełniony szynkowar wkładamy do garnka wypełnionego wodą, którą należy podgrzewać (ale nie gotować). Do szynkowaru niezbędny będzie także termometr do żywności, który umożliwi kontrolowanie temperatury wewnątrz urządzenia. Aby szynka nie była zbyt sucha ani surowa, należy kontrolować temperaturę i czas

parzenia szynki. W utrzymaniu odpowiedniej temperatury pomoże nam termometr z sondą. Należy pamiętać, że temperatura panująca wewnątrz urządzenia będzie niższa niż temperatura osiągnięta przez wodę. Temperatura wody przy parzeniu szynki powinna wynosić 75-80°C, by temperatura mięsa w szynkownicy wzrosła do 72°C. Po zakończeniu parzenia należy schłodzić urządzenie w zimnej wodzie. Odpowiednia temperatura sprawi, że szynka będzie soczysta, ale nie surowa. Dokładna temperatura zależy również od rodzaju parzonego mięsa oraz ilości wsadu. Gotowanie w szynkownicy trwa zazwyczaj 1,5-2 godziny od momentu osiągnięcia przez wodę odpowiedniej temperatury (75-80°C). W tym czasie należy utrzymać temperaturę wody i nie doprowadzać do jej wrzenia. Ustawiamy palnik na niską moc i co jakiś czas sprawdzamy temperaturę, by w razie potrzeby podać chłodną wodę. Jakie wyroby można przygotować w szynkownicy:

- szynki wieprzowe (szynkowa z wieprzowiny, karkówka, schab);
- szynki drobiowe – pierś z indyka lub kurczaka;
- mielonki;
- rolady mięsne;
- pasztet;
- golonka parzona;
- kielbasy;
- boczek prasowany i rolowany;

Potrawy z szynkownicy wyróżniają się charakterystyczną strukturą. Parzenie szynki w niskiej temperaturze i w sosie własnym sprawia, że jest ona dość zwarta, ale jednocześnie bardzo soczysta. Z kolei jeśli porównać ją do szynki pieczonej, to w pieczeniu da się zauważyć włókna mięsa, które w tej gotowanej przylegają do siebie. Domowa szynka z szynkownicy parzona w całości to jeden z popularniejszych pomysłów na mięsne wyroby tego typu. Doskonala na kanapki, na specjalne okazje oraz do codziennego podjadania. Oprócz samego parzenia mięsa, bardzo ważny jest etap jego marynowania, w czasie którego szynka przesiąka aromatami dodanych przypraw i ziół. Czas marynowania mięsa powinien wynieść nawet 48 godzin!

2. Prowadzący omawia receptury przygotowania wędlin z szynkownicy: golonka prasowana, rolada (receptury w załączeniu).
3. Uczestnicy przygotowują wędliny na podstawie otrzymanych receptur (golonka prasowana, rolada).
4. Prowadzący a następnie degustacji przygotowanych wyrobów

3 DZIEŃ
6 godzin

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Prowadzący pyta uczestników, jakie tradycje, zwyczaje i obrzędy, a także przysłowia związane z chlebem są im znane. Po swobodnych wypowiedziach uczestników, przedstawia zestaw informacji związanych ze zwyczajami i obyczajami dotyczącymi chleba, a następnie przekazuje uczestnikom podstawowe informacje dotyczące zasad pieczenia chleba, posypek, jakich można do niego używać, rodzajów mąk, roli zakwasu w produkcji chleba i podstawowych zasadach jego przygotowania itp. – zgodnie z poniższymi informacjami. Przedstawiając informacje o rodzajach mąk, posypek i dodatków prowadzący prezentuje wymieniane produkty. Może także przeprowadzić „konkurs” na odgadnięcie przez sam dotyk (przy zasłoniętych oczach) nazwy tych produktów ze względu na jej parametry takie, jak sypkość, konsystencję, zapach itp.:
„Dziś to głównie najstarsze pokolenie (babcie, dziadkowie) uczą najmłodszych szacunku do chleba. Niejednokrotnie przekazują przy tym ciekawe tradycje związane z chlebem:
 - od wieków chleb był niemal święty, przed jego pokrojeniem, na bochenku zawsze wykreślano znak krzyża. Niektóry, głównie osoby starsze, robią to do dzisiaj
 - upuszczenie chleba na ziemię jest traktowane jako poważne przewinienie. Jeśli już do tego dojdzie konieczne jest jego ucałowanie;
 - chleba nie wolno marnować i wyrzucać. Nawet okruszki były wykorzystywane jako pożywienie dla zwierząt lub ptaków;
 - należało spożywać kromki w całości ze skórką. Jeśli ktoś nie dysponował wystarczająco silnymi zębami, musiał zamoczyć chleb w wodzie, mleku lub herbacie
 - nie można było kłaść chleba do góry nogami, na brudnym stole ani wbijać w niego noża, a jedzenie go brudnymi rękami było niedopuszczalne;
 - każdego gościa przybyłego do domu witano łamanym chlebem, była to oznaka szacunku i gościnności;
 - do dzisiaj państwa młodych wita się chlebem i solą. Kiedyś taki chleb nazywano kołaczem, a jego wypiekem zajmowały się korowajnice (panny lub doświadczone mężatki). Taki chleb wypiekano tylko raz, a do wypieku wykorzystywano najlepszej jakości składniki i pieczono go w ostatni wieczór przed ślubem. Ciekawe jest to, że podczas jego wypieku do izby nie mógł zajrzeć żaden mężczyzna. Woda czerpana do wypieku chleba mogła być pobierana tylko ze specjalnych miejsc (np. z miejsca gdzie spotykają się trzy strumyki) i udawała się po nią kobieta tuż przed wschodem słońca. Wracając z naczyniem wypełnionym

wodą nie mogła się oglądać za siebie ani się odzywać. Podczas wypieku tańczono i śpiewano zaklinając ciasto aby wyrosło duże i smaczne. Podczas wesela takim chlebem częstowano gości (dzisiaj zastępuje go weselny tort);

- chleb ma niebagatelne znaczenie w przypadku urządzania wnętrza. Przede wszystkim do nowego domostwa należało przynieść bochenek, który był upieczony we wcześniejszym miejscu zamieszkania. Miało to zapewnić dostatek i bezpieczeństwo w nowym miejscu. Chleb był też niezbędnym „narzędziem” do aranżacji przestrzeni. Otóż trzeba go było przeciąć na cztery części i umieścić w rogach domu. Jeśli któryś z jego kawałków spleśniał nie można było w tym miejscu stawiać łóżka;
- wierzono także, że chleb wrzucony razem z pieniędzmi w podwaliny domu uchroni domowników przed głodem i niedostatkiem, a noszenie przy sobie chleba chroniło przed działaniem złych duchów;
- chleb miał również zapobiegać nieszczęściom w podróży. Ważne było to, by zachować go nienaruszonym aż do samego końca wyprawy, nawet jeśli przymieralibyśmy głodem;
- wierzono również, że chleb ma działanie lecznicze. Ponoć miał być dobrym środkiem na ugryzienie żmii lub zwyczajną migrenę. Chleb w formie papki zgniecionej z pajęczyną i śliną przykładano do rany, a jedzenie chleba nadgryzionego przez myszy miało chronić przed bólem zębów;
- powszechne było również wymienianie się chlebem jako znak błogosławieństwa. Wiemy, że miało to miejsce przy narodzinach dzieci. Do dziś żywy jest natomiast zwyczaj łamania się opłatkiem;
- matki wkładały noworodkom chleb w ubranko, co miało im zapewnić spokojne życie i bezpieczeństwo. Z kolei matki chrzestne dawały chrześniakom tzw. „kukielki chlebowe” aby zapewnić im ochronę przed głodem.

Warto, abyście teraz poznali najważniejsze, najbardziej podstawowe informacje, przygotowujące do pieczenia chleba. Zacznijmy od „posypek”. Do posypywania chleba można użyć różnych produktów, ale ja Wam polecam następujące:

- MAK – wszyscy go dobrze znamy, ale nie wiem czy wszyscy wiedzą, że mak jest zasobny w składniki mineralne, a szczególnie wapń i fosfor. Uznaje się go za dobre źródło magnezu, cynku, miedzi, potasu, żelaza. Ziarenka maku zawierają też witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy, witaminę A, D i E. Są także bogate w błonnik pokarmowy. Związki z tej grupy, choć należą do węglowodanów nieprzyswajalnych, pełnią ważną rolę w zachowaniu odpowiedniej funkcji przewodu pokarmowego. Usprawniają rytm

wypróżnień oraz ułatwiają detoksykację. Z żywieniowego punktu widzenia **mak niebieski** jest źródłem ważnego pierwiastka, jakim jest wapń. W codziennej diecie uznaje się go za składnik niedoborowy. Odgrywa on ważną rolę budulcową oraz regulacyjną. Obecne w maku kwasy tłuszczowe odgrywają ważną rolę w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego. Jest niezbędny w procesie kurczenia mięśni, przewodzenia impulsów nerwowych, krzepliwości krwi, w zachowaniu przepuszczalności błon komórkowych i regulacji procesów zapalnych.

- SEZAM - występuje naturalnie w suchych rejonach Afryki oraz na subkontynencie indyjskim. Jest jedną z najstarszych roślin uprawianych przez człowieka. Sezam posiada trzy odmiany: sezam biały – ma wyższą zawartość żelaza niż czarny i jest wykorzystywany głównie jako dodatek kulinarny oraz do wytłaczania oleju. Nasiona białego sezamu stanowią bogate źródło fosforu, żelaza, miedzi, selenu, cynku, witaminy B1, błonnika pokarmowego, białka, zdrowych kwasów tłuszczowych i wielu innych cennych składników. Doskonale wpływa włosy i wygląd cery. Badania naukowe wskazują na działanie antynowotworowe.; sezam czarny – jest bardziej aromatyczny, niż biały czy brązowy i najchętniej stosowany do produkcji leków. Zawiera 60% więcej wapnia niż odmiana biała; sezam brązowy posiada właściwości antybakteryjne, antywirusowe, ponadto odżywia i poprawia ukrwienie skóry. Z tego względu, nasiona, zwłaszcza wytwarzany z nich olej sezamowy, znalazły zastosowanie w kosmetyce;
- SUMAK – to kwaśny, owocowy substytut cytryny. Należy do grupy przypraw orientalnych, a niektóre odmiany sumaku można znaleźć w regionach Ameryki Północnej. To przyprawa o charakterystycznym smaku, która pochodzi z terenu basenu Morza Śródziemnego. Głównie pojawia się na Sycylii oraz w Południowych Włoszech. Możemy ją także znaleźć na Bliskim Wschodzie, zwłaszcza w Iranie. Do uzyskania tej wyjątkowej przyprawy, niezbędne jest zebranie rosnących dziko jagód. Sumak mielony w formie przyprawy jest uzyskiwany z suszonych owoców tej rośliny, a to co go wyróżnia to charakterystyczny mocny zapach i cierpki, kwaśny i lekko owocowy posmak, który nadaje potrawom wyrazistości;
- ZATAR - jest to aromatyczna mieszanka ziół i przypraw na bazie tymianu i prażonego sezamu i sumaka, przywołująca biblijne wersety. Ta bliskowschodnia przyprawa najczęściej stosowana jest do chlebików pita, humusu, marynowania mięs, warzyw oraz aromatyzowania oliwy/oleju.

- KMINEK pobudzający niezbędny w polskiej kuchni, bez którego nie istniałby prawdziwy chleb krakowski czy brodnicki;
- CZARNUSZKA zwana czarnym kminkiem. Od krańców Azji przez Egipt po czubek Europy wacha się ją, pije, żuje, łyka i wciera, w wypiekach potęguje doznania. Olej z czarnuszki uznawany jest od wieków za życiodajny napój. Podobno nawet władcy egipscy życzyli sobie, aby czarkę z nim wkładać im do sarkofagu, na wypadek, gdyby w zaświatach mieli problemy zdrowotne. Czarnuszka pochodzi z południowo-wschodniej Azji i z Azji Mniejszej. Pierwsze wzmianki o roślinie pojawiają się już w pismach starożytnych. Chińczycy w pierwszych wiekach nowej ery stosowali ją przy leczeniu chorób serca oraz chorób psychicznych. Obecnie jest hodowana również w Polsce. Roślina, dzięki bogatym właściwościom odżywczym i witaminowym, korzystnie wpływa na system nerwowy. Nakarmiony od wewnątrz organizm poprawia samopoczucie psychiczne i kondycję fizyczną. Antystresowe właściwości czarnuszki i produkowanego z niej oleju obniżają poziomu kortyzolu i adrenaliny. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru i zawału. Jest zalecana także osobom z podwyższonym poziomem cholesterolu i z problemami hormonalnymi np. z hormonem tarczycy.

Dodatki do chleba:

- **TLUSTE:** ORZECHY WŁOSKIE, LASKOWE, NASIONA SŁONECZNIKA, NASIONA DYNI, ZARODKI I ZIARNA PSZENICY;
- **SPAJAJĄCE:** SIEMIEŃ LNIANE, PŁATKI OWSIANE;
- **SŁODZĄCE:**
 - ✓ CZEKOLADA GORZKA;
 - ✓ CUKIER BRĄZOWY;
 - ✓ MUSCOVADO: cukier trzcinowy, posiada charakterystyczny aromat dzięki pozostałej w nim melasie, ma ciemno-brązowy kolor i delikatnie klejąca, wilgotną konsystencję. Często wykorzystywany do pieczenia ciemnych ciast i pierników;
 - ✓ RAPADURA: nazwa używana w Brazylii do oznaczania cukru tradycyjnie wytwarzanego przez odparowanie soku z trzciny cukrowej. Rapadura nie przechodzi żadnego rodzaju rafinacji, wirowania ani żadnej innej procedury chemicznej. Zachowuje wszystkie składniki odżywcze cukru trzcinowego. Zapewnia pyszny smak. Dostarcza znaczne ilości witaminy A, niektórych z grupy B,

		<p>C, D i E. Pod względem minerałów wyróżniają się między innymi wapń, żelazo, potas, fosfor, magnez, miedź, cynk i mangan;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ SŁÓD JĘCZMIENNY: syrop ze słodu jęczmiennego może być wykorzystywany jako dodatek do wypieków, napojów oraz w codziennej diecie. Składa się wyłącznie ze słodu oraz wody. Jest całkowicie naturalny i bezpieczny dla zdrowia. Słód jęczmienny powstaje w procesie słodowania: ziarna jęczmienia poddawane są kiełkowaniu. Słód posiada słodki smak o lekko karmelowej nucie. Korzyści ze stosowania słodu jęczmiennego w piekarnictwie: wzmocnienie mąki, wprowadzenie cukrów fermentujących i dekstryn, zapewnienie jednolitej fermentacji/zakwaszenia, równomiernego wyrastania ciasta, usunięcie nadmiaru jego kwaśności, wzmocnienie koloru pieczywa, uzyskanie chrupkiej, złotej skórki, wprowadzenie swoistego, słodowego smaku i aromatu;✓ SYROP KLONOWY: pozyskiwany przede wszystkim w kanadyjskiej prowincji Quebec z okolicznych drzew klonowych. Jest uzyskiwany po odparowaniu wody z soku zebranego z drzew. Aby wytworzyć 1 litr syropu potrzeba nawet 20-50 litrów soku! Gotowy już syrop jest płynny i gęsty o kolorze złocistego karmelu. Smak można przewidzieć po kolorze syropu. Im ciemniejszy syrop tym smak jest intensywniejszy i bardziej charakterystyczny. Syrop klonowy zawiera bardzo dużo cukrów, ale i tak jest dużo lepszą opcją niż zwykły biały cukier. Dlaczego? Otóż syrop klonowy zawiera w sobie ogromną dawkę przeciwutleniaczy. Nawet ¼ szklanki syropu klonowego zawiera tyle przeciwutleniaczy co porcja brokułów. Znajdziemy w nim również takie składniki jak: cynk, wapń, mangan, sód, potas, żelazo i selen. Co prawda nie są to powalające ilości, ale dzięki nim zamiana zwykłego cukru na syrop klonowy jest bardzo dobrym pomysłem. Syrop klonowy może być również dobrym pomysłem jako zamiennik miodu dla wegan i alergików;✓ MIODY;✓ MELASY: melasa określana jest czasem jako "czarne złoto", ze względu na jej bardzo ciemny kolor i wyjątkowo gęstą konsystencję. Jest jednym z zamienników cukru, jednak jest od niego znacznie słodsza. Melasa to bardzo gęsty syrop o ciemnobrazowej barwie. Niemal połowa jego zawartości to sacharoza, czyli dwucukier złożony z glukozy i fruktozy. W zasadzie melasa nie jest zamiennikiem cukru, ale produktem ubocznym jego wytwarzania. Najczęściej produkowana jest z buraków
--	--	--

cukrowych, trzciny cukrowej oraz karobu - a więc ze wszystkich surowców, wykorzystywanych do produkcji wielu rodzajów cukru. Podczas tego procesu sacharoza ulega krystalizacji i przekształca się w melasę. Kiedy cukier jest rafinowany, wówczas oddziela się melasę od poszczególnych kryształków. Im więcej procesów rafinacji, tym ciemniejsza będzie ostateczna barwa syropu, a im ciemniejsza, tym mniej słodka i kaloryczna. Melasa zawiera mnóstwo składników mineralnych i wartości odżywczych. Dlatego właśnie jest tak cenionym składnikiem i chętnie wykorzystuje się go w piekarnictwie, przemyśle spożywczym. Melasa jest cennym źródłem witaminy B6, kwasu foliowego oraz niacyny. Zawiera także mnóstwo minerałów, takich jak wapń, żelazo, magnez, fosfor oraz potas. Nie zawiera zaś tłuszczu, błonnika ani cholesterolu. Zawiera za to mnóstwo witamin z grupy B i przeciwutleniaczy. Jej działanie antyoksydacyjne jest największe ze wszystkich substancji słodzących. Syrop cukrowy znalazł swoje szerokie zastosowanie w kuchni: melasę wykorzystuje się do produkcji wielu słodczy, a także rumu. Świetnie sprawdza się jako składnik przyspieszający fermentację, ponieważ mikroorganizmy przekształcają ją między innymi w alkohol etylowy, ocet lub kwas szczawiowy. Można z jej pomocą namnażać także drożdże.

Wymienione dodatki otwierają mnóstwo innych możliwości niż zastosowanie w piekarnictwie: w prosty sposób można z nich przygotować z fantastyczne batony, masła, pasty i inne dodatki do chlebów, owsianek czy sałatek. Dlatego tym bardziej warto je mieć w swojej spiżarni. Inne niezbędne do wypieków dodatki, dobrze nam znane, to:

- **SÓL:** choć przy dzisiejszym jej codziennym zastosowaniu może się tak nie wydawać, ale to jeden z najbardziej pożądanych towarów na świecie, o fascynującej historii. Sól wyznaczała szlaki, była źródłem konfliktów, kartą przetargową i środkiem płatniczym. Sól podawana z chlebem symbolizuje przyjaźń i gościnność. W wypiekach jej optymalna ilość oprócz smaku korzystnie wpływa na elastyczność i wilgotność ciasta. Kłodawska i kamienna, które ja stosuję do wypieków, przydadzą się też do kiszzonek. Świetne są również również chleby, podplomyki, a w szczególności focachie posypane gruboziarnistą solą morską, płatkami Maldoña (naturalna sól morska w płatkach) albo kryształkami soli wędzonej nadającej dymny aromat i smak.
- **MAKA:** można ją kupić w większości sklepów, ale zdecydowanie warto poszukać lokalnych młynów i tam dokonywać zakupów, a tym samym wspierając rzemiosło i drobnych miejscowych przedsiębiorców.

Kupowanie mąki bezpośrednio w młynie to również ogromna atrakcja w postaci niecodziennej wyprawy po unikatowy produkt wysokiej jakości. Niewielkie młyny znajdują się zazwyczaj w malowniczych miejscach, gdzie przekraczając próg młyna - przekraczamy również granice czasu, fundując sobie poza strzałem glutenu prosto w płuca sentymentalną wyprawę w przeszłość. Spotkania z właścicielem młyna czy pracującymi tam młynarzami mogą za każdym razem dostarczyć mnóstwo wiedzy. A teraz kilka słów o rodzajach mąk:

- ✓ **MAKA PSZENNA:** najpopularniejsza i najłatwiejsza w wykorzystaniu mąka używana w kuchni. rozróżnia się ją po typie i kolorze. Im bardziej zmielone ziarno (niższy typ) tym jaśniejsza. Takie mąki są puszyste i lekkostrawne, lecz kosztem utraty większości składników mineralnych, witamin i błonnika, który kryją w sobie mąki wyższego typu (pełnoziarniste i razowe).
Typ 400-450: mąka tortowa. Biała, mocno zmielona, przesiana, delikatna i jasna. Idealna do lekkich ciast.
Typ 500 i 550: mąka wysoko glutenowa, jasna, bardzo lepka, o szerokim spektrum zastosowań. Do ciast smażonych (pączki, racuchy, placki, naleśniki), gotowanych (knedle, pierogi czy makarony) oraz słodkich drożdżowych wypieków (chałki, bułeczki, drożdżówki);
Typ 650: mąka bułkowa - lekko kremowa i bardzo elastyczna, idealna do wypieków chlebowych o wysokiej zawartości wody, zarówno na drożdżach, jak i na zakwasie.
Typ 750-850: mąka chlebowa - kremowa, podstawowa mąka do wypieku chleba pszennego i mieszanego na drożdżach i na zakwasie. W porównaniu z niższymi typami zawiera więcej składników mineralnych, witamin i błonnika. Stanowi więc złoty środek między mąką białą, a razową. Nadaje wypiekom szlachetny smak i ciemniejszy kolor.
Typ 1850: mąka Graham - zbliżona do razowej, zawiera dużo otrębów i błonnika. Wymaga więcej wody niż mąki białe. Używa się jej zamiennie z mąką razową w tych samych proporcjach.
Typ 2000: mąka razowa szara - wypieka się na niej pełnoziarniste chleby pszenne oraz mieszane i przygotowuje pszenny Zakwas. Powstaje z jednorazowego mielenia ziaren. Nie jest przesiewana dzięki czemu zawiera wszystkie części składowe ziarna i dużo otrębów. Charakteryzuje ją wyraźny smak. Przy wykorzystaniu do wypieków wymaga użycia większej ilości wody. W połączeniu z zakwasem jest cennym zbożowym źródłem minerałów i składników odżywczych.

- ✓ **MAKA ORKISZOWA:** w ostatnich latach orkisz został zepchnięty na boczny tor. Mąkę orkiszową charakteryzuje delikatny, słodki o lekko orzechowy smak. Orkisz przetwarza się wraz z całą łupiną, dzięki czemu zachowuje wartości odżywcze. Jest lekkostrawny i znajduje identyczne zastosowanie, jak zwykła pszenica.
TYP 650: mąka jasna, idealna do pieczenia chleba. Stosuje się ją do mieszanek używanych do wypieku chleba pełnoziarnistego, żytniego i pszennego, ale spisz się również jako podstawa naleśników.
TYP 1000: mąka chlebowa. Różni się od jasnej teksturą, ale ma takie samo zastosowanie.
- ✓ **MAKA Z SAMOPSZY:** samopsza to jeden z najstarszych rodzajów pszenicy. Nie jest jeszcze powszechnie dostępna, jednak warto na nią zwrócić uwagę. Poza mnóstwem składników odżywczych zawiera również nieobecne w popularnych pszenicach aminokwasy, które pośrednio wpływają na poprawę kondycji psychicznej Wypieki z samopszy mają charakterystyczną żółtą barwę, lekko orzechowy smak i długo utrzymują świeżość Najlepiej przygotowywać je na zakwasie, gdyż łatwo przyswajalny typ glutenu, który zawiera to zboże (jest go do 50% więcej niż w zwykłej pszenicy), jest lepki, mało rozciągliwy i słabo zatrzymuje wodę.
- ✓ **MAKA ŻYTNIA:** żyto było kiedyś traktowane jako chwast. Dzięki wysokiej odporności na warunki klimatyczne z czasem stało się popularnym zbożem w centralnej Europie i wizytówką polskiej kuchni. Charakterystyczne w smaku, lekko kwaśne, zawiera mnóstwo błonnika i mniej glutenu, przez co pieczone na nim chleby wymagają więcej wody i są bardziej zwarte. Bogaty skład pełnoziarnistej mąki żytniej w połączeniu z naturalnymi bakteriami w zakwasie dobroczynnie wpływają na nasze zdrowie Włączając pieczywo żytnie do zrównoważonego jadłospisu pomożemy sobie w uregulowaniu pracy naszego organizmu i poprawieniu kondycji psychicznej.
TYP 720: mąka chlebowa. Idealna do chlebów żytnich i mieszanych, spodów do pizzy i zakwasu. Nie jest przesiewana, czemu zawdzięcza śladowe ilości otrębów i zarodków oraz jasny szarobrazowy kolor.
TYP 1850-2000: mąka razowa - wyjąd z niej solidne i zbite chleby żytnie oraz mieszane, a także zakwas na żur. Ze względu na niski stopień przemiału ma ciemny szarobrazowy kolor.
- ✓ **MAKA Z KRZYCY:** krzyca to najstarszy rodzaj żyta. Niegdyś rosła dziko w lasach. Jest bardzo odporna, ale daje stosunkowo niewielkie plony, przez co prawie zniknęła z uprawy. Lista jej

dobroczynnych właściwości jest bardzo długa. Krzyca stanowi między innymi cenne źródło żelaza, poszukiwanego w jedzeniu przez wegan. Chleby przygotowane z udziałem mszycy mają delikatny smak i długo utrzymują wilgotność.

- ✓ **MAKA DYNIOWA:** super atrakcyjny, bezglutenowy dodatek do wypieków. Jej urok poza wspaniałym orzechowym smakiem i mnóstwem składników odżywczych - podkreśla również uczestnictwo w obiegu żywności zero waste. Powstaje bowiem jako produkt uboczny podczas tłoczenia oleju z pestek dyni. Po przebadaniu okazała się pełnowartościowym suplementem diety. Poza wypiekami można ją również jeść na surowo, dodając do koktajli, dipów albo surowych słodczy.

Oczywiście typów i rodzajów mąki znacznie więcej: są mąki ze strączków, ziemniaków, ryżu, orzechów oraz inne alternatywy podstawowych zbóż. Sposoby ich wykorzystania, pozyskiwanie, pochodzenie i właściwości to temat rzeka. Każdą mąkę i każdy dodatek można dzisiaj kupić w sklepach internetowych. Są również młyny, które prowadzą sprzedaż wysyłkową, tak więc dostęp do wysokiej jakości różnorodnych produktów staje się coraz łatwiejszy i nic już nie stoi na przeszkodzie aby rozpocząć domowe wypieki i wykorzystywać w nich całe spectrum dostępnych produktów, nawet takich, z których nigdy wcześniej nie korzystaliście.

Jeśli chodzi o sam proces przygotowywania wypieków z użyciem składników, o których opowiedziałam/em, warto dowiedzieć się nieco więcej o „napędzaczach” wypieków, czyli o sodzie, drożdżach i zakwasie. Zanim rzucimy się w odmęty wzburzonego zakwasu, warto poćwiczyć na bardziej przewidywalnej materii, jaką jest soda. Na następnych zajęciach przygotujemy praśniaki i chlebek bananowy, w których użyjemy soby. Zobaczycie, jak może urosnąć ciasto, jaką ma teksturę, jak mokra mąka oblepia dłonie, jak pachnie i jak wy się w tym czujecie. Chyba nie ma niczego bardziej motywującego do dalszego rozwoju, niż pierwsze sukcesy. Jestem pewna/y, że ich przygotowanie ośmieli was do upieczenia swojego pierwszego chleba. Zanim jednak dojdziecie do tego etapu, w następnym kroku poćwiczymy na ciastach drożdżowych, których będziecie mogli doglądać w ciągu dnia. Tak więc zrobimy greckie bułeczki ziołowe i nadziewane oliwkami, po których gładko przejdziecie do swojego pierwszego bochenka. Opanowanie wypieku ciast drożdżowych to też dobry rozbieg przed przygodą z zakwasem i okazja do wyrobienia dobrych nawyków, takich jak precyzyjne odmierzenie składników oraz pilnowanie czasu. Należy pamiętać, że do ciast drożdżowych możemy używać drożdży świeżych w kostkach, ale możemy także użyć drożdży suchych, które są bardziej przewidywalne i łatwiejsze w przechowywaniu (7 g drożdży suchych równa się 25 g drożdży świeżych). Jeśli używamy drożdży suchych pomijamy etap

rozpuszczania drożdży. Wszystkie suche składniki łączymy ze sobą i kolejno dodajemy letni płyn i tłuszcz. Relacja ilości drożdży do czasu wyrastania ciasta i temperatury, różne rozczynty, z których każdy ma swoją nazwę, struktura, czas pieczenia to etapy, którym warto się bacznie przyglądać i zgłębiać, aby finalnie móc przygotować idealną pizzę, brioszkę czy chałkę.

Zanim przystąpimy do przygotowania ciast, na początek warto przyjrzeć się podstawowym zasadom ich przygotowania. Oto one:

- 1) Mąkę zawsze należy przesiać. Kiedy używamy typów grubo mielonych, przeglądamy dokładnie wszystko, co zostaje na sitku. Jeśli nie ma w nich zanieczyszczeń - wsypujemy z powrotem do przesianej mąki.
- 2) Wszystkie składniki oprócz płynów powinny mieć temperaturę pokojową, chyba że przepis wyraźnie mówi inaczej.
- 3) Woda lub mleko do rozczyntu powinny być letnie i mieć temperaturę ciała między 35 a 38°C.
- 4) Rozczyn powinien pracować. Rozpoznać to, gdy powierzchnia wody zacznie lekko musować, przypominając słabo nagazowaną wodę mineralną. Do rozczyntu przeważnie dodaje się mąki, jednak nie jest to konieczne. Niewielka ilość cukru, letnia woda i 5-10 minut wystarczą, żeby pobudzić drożdże do pracy.
- 5) Jeżeli rozpuszczamy masło, przed dodaniem go do ciasta należy je wystudzić do temperatury minimum 35-40°C.
- 6) Do mąki dodajemy najpierw rozczyn i jaja. Jeśli ich nie ma w przepisie, przechodzimy od razu do wyrabiania: na połączone składniki rozsypujemy sól i na końcu dorzucamy tłuszcz. Wyrabiamy do momentu, gdy ciasto uzyska jednolitą barwę i strukturę, stanie się sprężyste i przestanie się kleić do rąk (chyba, że przepis mówi co innego).
- 7) Im dłużej wyrabiane jest ciasto, tym będzie bardziej pulchne. Jeśli korzystamy z robota z hakiem, zajmie to około 5 minut, na prace ręczne trzeba przeznaczyć 10-15 minut.
- 8) Ciasto drożdżowe powinno wyrosnąć przykryte bawełnianą ściereczką 3 razy: jako rozczyn, po pierwszym wyrobieniu i po ukształtowaniu na blaszce lub w formie.
- 9) Odkładanie ciasta w spokojne, nieprzewiewne miejsce jest konieczne, by mu zapewnić odpowiednie warunki do wzrostu. Należy je pozostawić w stałej temperaturze i nie przenosić go przez 2 godziny. Jeżeli nie ma takiego miejsca, można wstawić ciasto do piekarnika z zapaloną lampką.

- 10) Po wyrośnięciu ciasto trzeba odgazować, przebijając energicznie pięścią i wyrabiając chwilkę na blacie. W wypiekach o wysokim nawodnieniu blat trzeba podsypać mąką.
- 11) Ciasto należy zawsze wstawiać do nagrzanego piekarnika.
- 12) Czasy pieczenia podane w przepisach są orientacyjne, ponieważ domowe piekarniki mają różną kondycję, więc warto obserwować ciasto w trakcie pieczenia. Jeżeli tuż po wyciągnięciu z pieca okaże się, że ciasto jest niedopieczone, można spróbować je dopiec. W piecach konwekcyjnych trzeba ustawić temperaturę na około 15°C niższą niż w przepisie.
- 13) Po wyjęciu z piekarnika wypieki powinny się studzić na kratce, zwłaszcza jeśli się piekły w foremkach. Zapobiega to zaparowaniu.

A teraz – po zapoznaniu się z najbardziej podstawowymi informacjami dotyczącymi wypieków piekarskich, przystąpimy do omówienia zakwasu – czyli owianej tajemnicą, stereotypami, przesadami i mnóstwem teorii farmy dzikich drożdży i ich kompanów. Zakwas to fascynujący świat międzykomórkowych przemian, bez którego ciężko sobie wyobrazić pieczenie prawdziwego chleba. Historia wypieków na zakwasie wskazuje na to, że jest on dziełem przypadku. Mimo, iż egipskie korzenie tego zbiegu okoliczności sięgają prawdopodobnie 6000 lat wstecz, materia nie została nadal do końca zbadana i wciąż stanowi fantastyczną zagadkę zarówno dla mikrobiologów, jak i domowych alchemików. Całe szczęście wiele wiemy już na jego temat, między innymi dzięki Deborah Wink, która przez swoje badania obaliła wiele mitów i usystematyzowała wiedzę.

Co nam daje zakwas?

- pomaga przywrócić właściwe funkcjonowanie układu pokarmowego, co wpływa na ogólny stan organizmu i poprawę samopoczucia;
- dzięki żyjącym w nim bakteriom, umożliwia wchłanianie mikroelementów zawartych w mąkach pełnoziarnistych;
- chleby na zakwasie mają inny niższy indeks glikemiczny, dzięki czemu mogą go spożywać (choć w rozsądnych ilościach) osoby zmagające się ze zwiększonym stężeniem glukozy we krwi;
- utrzymuje wilgoć, dzięki czemu chleby na zakwasie długo zachowują świeżość.

Jak wyhodować zakwas? Najlepiej po prostu zastosować się do podanego przepisu. Przy przygotowaniu zakwasu mogą się przytrafić różne niespodzianki. Dopóki nie przetestuje się pełnego cyklu pieczenia chleba na „własnej skórze” ciężko go będzie zrozumieć. To bardzo dynamiczny i złożony proces, zależny od wielu czynników, między

		<p>innymi wody, mąki i warunków, w jakich go hodujemy. W początkowej fazie zakwas nie ma przyjemnej woni - gama nut zapachowych rozpoczyna się od skojarzeń ze spacerem po mokrych liściach, prowadzi przez wizytę w piwnicy i kończy na miejskim szalecie. Zdarza się też, że już drugiego dnia zakwas próbuje uciec ze słoika, a potem opada. Nie należy się tym zrażać i przejść do końca cały pięciodniowy cykl, który niekiedy wydłuża się do 7 dni. Jeśli tylko na powierzchni nie ma oznak pleśni – przedsięwzięcie ma szanse powodzenia. Zakwas jest gotowy, gdy wyczuwamy lekki octowy zapach jabłek. Zazwyczaj określamy ten zapach jako jabłkowy, bo w sumie ile nosów - tyle skojarzeń. Zakwas powinien mieć ażurową strukturę i konsystencję gęstej śmietany. W tym momencie można go przełożyć do lodówki i spowolnić dokarmianie A co dalej? A dalej zaczyna się świat świat doświadczeń - żaden zasób wiedzy teoretycznej nie zastąpi praktyki osobistych doświadczeń, obserwacji prób i błędów, rezygnacji, nieoczekiwanych sukcesów, lśniących skórek, zapachu i odgłosu świeżo upieczonego chleba. A zatem będziemy ćwiczyć naciąganie, składanie i formowanie, ustawianie temperatury, parowanie piekarnika, ustalanie proporcji mąki i wody. Jest to przygoda, w której apetyt rośnie w miarę jedzenia.”</p> <p>2. Uczestnicy przygotowują zakwas, który wykorzystają do upieczenia chleba na następnych zajęciach (przepis na zakwas znajduje się w podręczniku z recepturami).</p>
✓ ZJ AZ D 9	1 DZIEŃ 4 godziny	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy przygotowują ciasta na bazie sody i drożdży: chlebek bananowy na orkisz, proziaki na kefirze, placek śniadaniowy z czarnuszką, precle jerozolimskie, bułeczki maślane z miodem, brioszki, chleb z czarnuszką (zgodnie z przekazanymi recepturami). 2. Uczestnicy pieką chleb. 3. Uczestnicy ubijają masło w tradycyjnych maselnicach. 4. Uczestnicy degustują przygotowane wyroby.
	2 DZIEŃ 10 godzin	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy przygotowują ciasto na chleb na zakwasie (wykorzystując przygotowany na poprzednim zjeździe zakwas) oraz na chleb z ziaren, chleb na maślanie, chleb razowy, chleb żytni i chleb pszenny (zgodnie z przekazanymi uczestnikom recepturami). 2. Uczestnicy degustują przygotowane wypieki.
	3 DZIEŃ	<p>PRZEBIEG ZAJĘĆ</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący i uczestnicy dzielą się doświadczeniami związanymi z wypiekiem tradycyjnych ciast związanych z różnymi okazjami (pączki i faworki na tłusty czwartek, mazurki, baby i paschy na Święta Wielkanocne, makowce i serniki na Święta Bożego Narodzenia, inne zgodnie z tradycją wyniesioną z domów uczestników), 2. Uczestnicy przygotowują ciasta według starych, tradycyjnych receptur: pączki, faworki. 3. Uczestnicy degustują przygotowane wypieki.
ZJAZD 10	1 DZIEŃ 4 godziny	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzący omawia z uczestnikami zasady egzaminu dyplomowego. 2. Uczestnicy z katalogu potraw, które były przygotowywane w trakcie kursu, losują 2 potrawy, które w kolejnym dniu będą przygotowywać jako pacę dyplomową i które będą oceniane przez komisję. 3. Jeżeli wylosowana potrawa będzie wymagała wcześniejszej obróbki (np. peklowania) – uczestnicy przygotowują ją dokonując niezbędnych prac.
	2 DZIEŃ 10 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnicy przygotowują wylosowane przez siebie potrawy. 2. Uczestnicy przedstawiają przygotowane potrawy przed 3-osobową Komisją Egzaminacyjną, która ocenia ich smak oraz zadaje każdemu uczestnikowi po 3 pytania teoretyczne związane z wiedzą przekazaną podczas kursu.
	3 DZIEŃ 6 godzin	<p style="text-align: center;">PRZEBIEG ZAJĘĆ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Komisja egzaminacyjna informuje uczestników o wynikach/ocenach uzyskanych podczas egzaminu dyplomowego i rozdaje uczestnikom dyplomy. 2. Prowadzący podsumowuje kurs, a uczestnicy dokonują jego oceny i wypełniają ankiety ewaluacyjne.
OGÓLEM: 200 GODZIN		