

MARIUSZ  
WACHOWICZ

W  
smak

# pół roku w kuchni

## Smak na życie

pierwsza  
książka kucharska  
znanego dziennikarza  
i blogera kulinarnego  
po wybudzeniu się  
ze śpiączki

#budzimyMariusza  
#WakeUpMenu

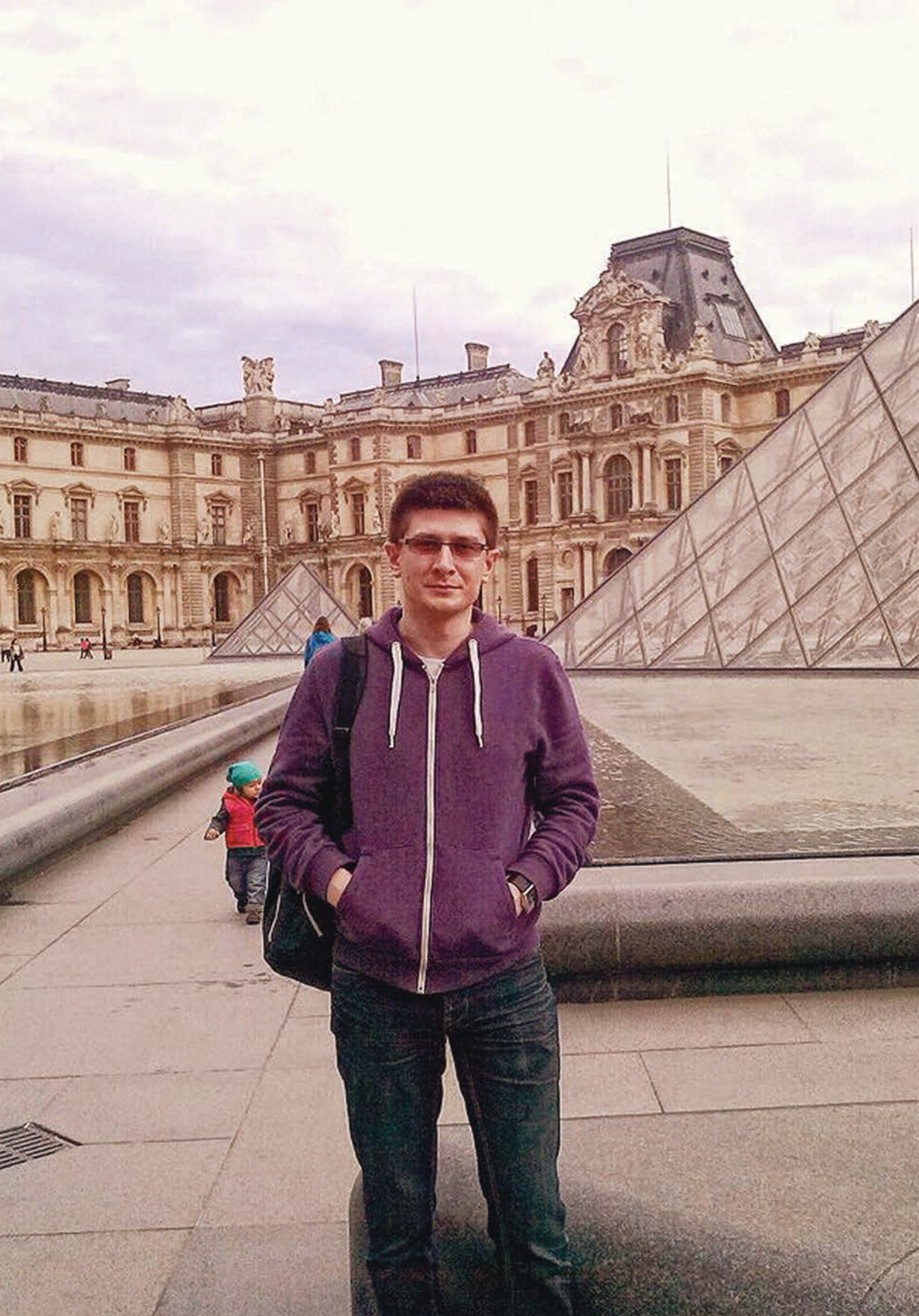


pół roku  
w kuchni

SMAK NA ŻYCIE

WYDAWNICTWO

ZONA ZERO



MARIUSZ  
WACHOWICZ



pór roku  
w kuchni

SMAK NA ŻYCIE

Pierwsza  
książka kucharska  
znanego dziennikarza  
i blogera kulinarnego  
po wybudzeniu się  
ze śpiączki

#budzimyMariusza  
##SmaknaZycie

# Spis treści

## Wstęp 6

### Wiosna. Tak to wszystko się zaczęło 8

- Rubiny z pieczonego buraka na listkach cykorii 12
- Aromatyczna bruschetta z pomidorami i parmezanem 15
- Żur na domowym zakwasie 16
- Domowy zakwas na żur 18
- Proste muffiny czekoladowe 21
- Portobello faszerowane 22
- Wielkanocna babka cytrynowa 25

### Lato. Pasja życia 28

- Chłodnik litewski 36
- Chłodnik z ogórka i kalarepy z bazylią 39
- Zupa kurkowa ze śmietaną 40
- Tom yum – tajska zupa ostro-kwaśna 42
- Brokuł pod imbirowym beszamelem 44
- Słodko-kwaśna sałatka z bobu 47
- Zielona tarta na francuskim cieście z ricottą i gorgonzolą 48
- Sałatka z karczochów, bobu i cukinii 50
- Sos kurkowy z tymiankiem 53
- Szafranowe risotto z bobem, groszkiem i szynką 55
- Blok czekoladowy z żurawiną, śliwkami i herbatnikami 59
- Czerwony ryż z papają i kapustą Pak Choi 60
- Fenkuł zapiekany w passacie z pomidorów 64
- Filet z piersi indyka faszerowany brązowymi pieczarkami 67
- Cytrynowy kurczak z kolendrą 71
- Lazania ze szpinakiem i grzybami 72
- Pieczony łosoś z sosem z wina 74
- Gulasz z serc indyka z kurkami 77
- Jogurtowy deser śniadaniowy z granolą i owocami 78
- Tarta z owocami na kremie panna cotta 82
- Wiśnie pod kruszonką 85
- PinaCocoMisu – deser ananasowo-kokosowy z mascarpone 86
- Trzciniowa panna cotta z truskawkową galaretką 89
- Marynowane cytryny 93





## Jesień. To nie był sen 94

- Zakwas z buraków 98
- Zupa z dyni na mleku kokosowym 101
- Zupa szparagowa 102
- Zupa pomarańczowa z dynią i marchewką 104
- Ajvar – pasta z papryki i bakłażanów 107
- Słodko-kwaśna sałatka z glonów wakame i ogórka 108
- Figi w szynce z serem gorgonzola 112
- Pieczona dynia piżmowa 115
- Kalafior pieczony w całości w aromatycznej marynacie 116
- Roladki z szynki pieczone w niskiej temperaturze 119
- Boczniki à la flaki 120
- Pstrąg z patelni 122
- Polędwiczki wieprzowe w sosie kaparowym 124
- Polędwiczki wieprzowe w sosie kurkowym 127
- Patisony duszone w pomidorach 128
- Pierś kurczaka z serem kozim i kaparami 131
- Pęczotto z pieczarkami i groszkiem cukrowym 132
- Serowa tarta z cukinią, dynią i koperkiem 134
- Tilapia pod szynką i mozzarellą 137
- Czekoladowe ciasto bez mąki 138
- Kokosowy pudding z czarnego ryżu 141

## Zima. Ten, który nigdy się nie poddaje 142

- Tom Yum z kurczakiem 146
- Polędwiczki z dorsza w sosie cytrynowym z łódeczkami z ziemniaka 148
- Potrawka z indyka w pomidorach 150
- Łosoś teriyaki z kaszą jaglaną i podsmażaną sałatą rzymską 152
- Zimowa tarta z camembertem i migdałami 154
- Tiramisu 157
- Walentynekowy suflet czekoladowy 158

## Wiosna 2. Najpiękniejsze słowa 160

- Ramen po mojemu 164
- Zupa miso 168
- Zupa curry z batatem 170
- Sandacz z grzybami duszonymi w warzywach 172
- Biała kiełbasa pieczona z szalotką i rozmarynem 174
- Przepiórka z farszem z żurawiny i purée z zielonego groszku 176
- Bakława 178

# Wstęp



**"5 pór roku w kuchni. Smak na życie" to książka wyjątkowa. Książka o życiu z pasją – do opisywania świata, gotowania niekonwencjonalnych potraw, do fotografowania, projektowania ogrodów – oraz o pasji do życia.**

Mariusz Wachowicz – dziennikarz Polskiej Agencji Prasowej, doktor nauk ogrodniczych, projektant ogrodów, autor kulinarnego bloga, pasjonat fotografowania. Cenił pamiątki przeszłości, zapomniane miejsca, zabytkową architekturę. Fotografował miejsca będące pamiątką po czasach i ludziach, których już nie ma. Człowiek wielu talentów i pasji, w którego życiu nic nie było przypadkowe.

Wypadek we wrześniu 2015 r. zmienił wszystko o 180 stopni. Nie wiadomo, co się wydarzyło. Mariusz został odnaleziony w środku nocy na ścieżce rowerowej, nieprzytomny. Układ urazów przeczy temu, że sam się przewrócił: głowę miał rozbitą po lewej stronie, kości połamane po stronie prawej. Nie było świadków wypadku. Początkowo lekarze nie dawali mu szans na przeżycie. Na długie tygodnie zapadł w śpiączkę. Nie było z nim żadnego kontaktu.

Prof. Jan Talar, „specjalista od śpiączek”, jak piszą o nim w Internecie, jako pierwszy dał nadzieję, że będzie dobrze. Kilka miesięcy później Mariusz przeszedł pomyślnie kwalifikację do wszczepienia stymulatora pnia mózgu. Okazało się, że nie jest w stanie wegetatywnym, tylko w stanie minimalnej świadomości. Dostał szansę powrotu do pełni życia – był jedną z pierwszych osób w Polsce, u których prof. Wojciech Maksymowicz w lipcu 2016 r. przeprowadził nowatorską operację wszczepienia stymulatora (koszt stymulatorów pokryła fundacja „Akogo?” Ewy Błaszczyk).

Mariusz bardzo dobrze wykorzystał swoją szansę – wybudził się ze śpiączki. Przetrwiał najgorsze, wsparty przez najbliższych. Teraz powoli, bardzo powoli, wraca do zdrowia i do sprawności – dzięki systematycznej rehabilitacji i ciężkiej pracy, którą wykonuje po kilka godzin dziennie. To, że wraca do świata i do ludzi, jest dla nas nieustającą radością.

„5 pór roku w kuchni. Smak na życie” to historia jego życia i zapis prowadzonego przez niego kulinarnego bloga (wsmak. blogspot.com). Wszystkie potrawy i zdjęcia dań zostały wykonane przez Mariusza i pochodzą z jego bloga. Mariusz przed wypadkiem był perfekcjonistą – wszystkie potrawy musiały być przygotowane

z największą starannością i podane po królewsku. Mamy nadzieję, że gdy wróci do pełni życia, wróci też do swoich pasji.

Codzienna praca Mariusza przynosi efekty. Jest świadomy tego, co dzieje się wokół, porozumiewa się już nie tylko mruganiem, ale też pisząc na komputerze (także po angielsku!). Zaczyna wypowiadać swoje pierwsze po wypadku słowa. To stu procentowa pewność, że aparat mowy nie uległ podczas wypadku uszkodzeniu i mowa wróci. Dlatego w książce jest pięć pór roku: po „Wiośnie” (młodość), „Lecie” (pełnia życia u Mariusza), „Jesieni” (wypadek), „Zimie” (walka o życie), następuje „Wiosna 2: (nowe szanse, nadzieje, perspektywy)”.

Postępy nie byłyby możliwe bez pomocy wielu osób, które z czasem stały się naszą drugą rodziną: rehabilitantów, psychologów, neurologopedów. Cieszymy się z tego, ale wiemy, że trzeba ten niezwykle wysoki poziom rehabilitacji utrzymać. To nasza ogromna troska, ponieważ rehabilitacja bardzo dużo kosztuje: w zależności od miesiąca to 12-15 tys. zł, a 4 tygodnie mijają bardzo szybko. Szybko też kurczą się dostępne nam zasoby finansowe, a co za tym idzie również możliwości skutecznej rehabilitacji.

Tak właśnie narodził się pomysł na wydanie tej książki. Tym bardziej niezwykle, że Mariusza pasje do gotowania i fotografowania mogą teraz mu pomóc.

Im więcej osób sięgnie po tę książkę, tym większe szanse na to, że Mariusz znów będzie mógł aktywnie żyć. Dlatego proszę, przekazujcie Państwo sobie informację o tej książce, kupujcie ją, polecajcie znajomym. Z góry za to wszystko całym sercem dziękuję. Mam nadzieję, że zainwestowane pieniądze zwrócą się Państwu poprzez wspiane potrawy na Państwa stołach. Potrawy tworzone z prawdziwą pasją i autentycznym zaangażowaniem.

Mamy w domach wiele książek. Nikt z nas pewnie nigdy nie zastanawiał się nad tym, gdzie trafiają pieniądze z ich sprzedaży. W przypadku tej książki pieniądze zostaną zainwestowane w najlepszy możliwy sposób – by jej autor mógł w jak najpełniejszy sposób powrócić do aktywnego życia.

A czy jest coś ważniejszego niż życie?

Mariusz jest pod opieką Stowarzyszenia „To Ma Sens”, za pośrednictwem którego można wpłacać darowizny na jego rehabilitację (**nr rachunku: 19 10902851 0000 0001 2977 5390**). Można również wysłać charytatywny **sms o treści POMOC 6674 na numer 75165** (koszt 6,15 zł). Za każdą pomoc serdecznie dziękuję.

Szczególne podziękowania kieruję również do wszystkich, którzy pomogli w tym, aby książka powstała i mogła trafić do Państwa rąk. W szczególności dziękuję Panu Michałowi Jeżewskiemu, prezesowi wydawnictwa, za to, że uwierzył, że warto ją wydać. Dziękuję Pani Katarzynie Pinkosz, która książkę zredagowała, Pani Annie Śmigielskiej, która zadbała o stronę formalną i prawną całego przedsięwzięcia. Dziękuję Tomaszowi Waśniewskiemu, który pięknie opracował materiał z bloga, Panu Maciejowi Marchewiczowi, który uwierzył w możliwość realizacji całego pomysłu, a następnie pomógł tej wierze nadać konkretny wymiar.

Z wielką pokorą dziękuję również św. Stanisławowi Papczyńskiemu, który od pierwszego dnia otoczył to dzieło swoim patronatem i opieką.





# Wiosna

Tak to wszystko się zaczęło



# Wiosna

## Tak to wszystko się zaczęło

*„Dzisiaj rano niespodzianie  
zapukała do mych drzwi (...)  
Zapachniało, zajaśniało,  
wiosna, ach to ty...”*

**| Marek Grechuta |**

**K**iedy myślę, jak zaczęło się Mariusza gotowanie, to chyba „siedziało” w nim od zawsze. Jako mały chłopiec ciągle mieszał w plastikowych garnuszkach, piekł piaskowe „babki”. Kroił trawę plastikowym nożykiem i gotował z niej „zupę”. Mógł tak „mieszać w garach” godzinami. Jako dzieci hodowaliśmy świnki morskie. Irytował się, gdy ja i Mama wkładałyśmy dla nich cały liść sałaty. „To przecież trzeba pokroić i podać na talerzyku!” – złościł się. Sam kroił im wszystko i podawał na plastikowym talerzyku dla lalek. Nie sposób odgadnąć, co myślały wtedy nasze świnki...

Pierwsze ciasta piekł na imprezy szkolne w podstawówce. Głównie babki. Gdy wchodził na salę z zastawionymi stołami, nie interesowali go koledzy i impreza: analizował to, co było na stołach i jak zostało podane. Pierwszym ciastem, które upiekł samodzielnie, była babka piaskowa z pestkami dyni. Pestek w przepisie nie było, to był jego pomysł. Tak było zawsze: nawet gdy sięgał po klasyczny przepis, to tylko po to, by go ulepszać i modyfikować.

Do wszystkiego musiał dojść sam. Jest ciasto, które powstaje z dwóch warstw herbatników przełożonych masą serową. Herbatniki trzeba odpowiednio ułożyć, każdą warstwę inaczej, by potem złożyły się w trójkątne ciasto. Długo nie mogłem tego zrozumieć, czemu tak. Próbowałem i układałem „na sucho”, by ostatecznie dojść do wniosku, że to jedyne słuszne ułożenie.

Korzystałem z „rodzinnego” zeszytu z przepisami Mamy. Irytowało go, kiedy przepis był zatytułowany: „Piernik Ewy” albo „Ciasto Joli”. Mama nie była w stanie wytłumaczyć mi, że przepis zapisany w ten sposób jest dla niej bardziej identyfikowalny, bo pamięta, kiedy jadła ciasto i jak smakowało. Chętnie sięgałem też po przepisy naszej babci Zosi: smak duszonego schabu z cebulą albo zwykłej mizerii pamiętamy do dziś.



*Rodzinny wypad na najlepszą karkówkę świata do naszego ulubionego grill baru. Domowy smalczyk i domowe kiszone ogóreczki małosolne to była tylko przygrywka do głównego dania. Czas na rozmowy, opowieści, co w domu, pracy. Plany, osiągnięcia, marzenia. Dobry czas.*

Ciągle przyprawdzał do domu kolegów na placki z jabłkami. Pochłaniali ich ogromne ilości i nigdy nie mieli dość. Kolejnym hitem były kanapki ze smalcem: grube pajdy świeżego pachnącego chleba posmarowanego domowym smalcem – taki przysmak PRL-u. Mariusz bardzo chciał robić smalec sam, ale Mama obawiała się, że się poparzy. Był nawet taki okres kiedy Mariusz pisał wiersze o produktach spożywczych i potrawach. Pamiętam „Odę do sera”...

Za sprawą Mariusza mieliśmy w domu chyba wszystkie małe zwierzęta jakie mogą hodować dzieci: świnki morskie, białe myszki, papugi, żółwie, rybki, szczurki, chomiki, koty. Żółwia znalazł na ulicy, zagubionego i poranionego. Podobnie małego kociaka: „Mamo! On tu umrze, jeżeli zostawimy go samego”. Kociak wyrósł na wspaniałego kocura z charakterem. Rządził wszystkimi kotami na naszej ulicy. Był jak jego właściciel: przebojowy, odważny, inteligentny. I zawsze chodzący wyłącznie swoimi drogami...

| Anna Chmielewska – siostra Mariusza |



## Rubiny z pieczonego buraka na listkach cykorii

„Rubiny” z pieczonego buraka, podane na listkach cykorii, z pleśniowym serem i gruszką, to doskonała wiosenna przekąska. Wyważone połączenie smaków: gorzkiego, słodkiego i słonego zadowoli każde podniebienie.

### Składniki

- ▶ 1 duża cykoria
- ▶ 1 duży burak
- ▶ 1 ser z niebieską pleśnią
- ▶ 1 czerwona gruszka
- ▶ listki mięty do dekoracji

### Sposób przygotowania

▶ Do wykonania tej przekąski potrzebny jest pieczony burak. Pieczenie przez godzinę jednego buraka byłoby nieekonomiczne, więc zróbcie to na przykład przy okazji pieczenia ciasta.

▶ Upieczonego buraka studzimy, obieramy i kroimy w kostkę. Listki cykorii myjemy i układamy na talerzu. Na nie wykładamy buraka i plasterki sera pleśniowego. Pomiędzy listkami cykorii układamy plastry czerwonej gruszki. Resztę gruszki kroimy w drobną kostkę i układamy na środku talerza. Dekorujemy listkami świeżej mięty.





# Aromatyczna bruschetta z pomidorami i parmezanem

Bruschetta to włoska grzanka posmarowana przed pieczeniem oliwą i czosnkiem, na której kładzie się pozostałe składniki. Choć istnieje wiele wariantów tej przekąski, najczęściej przyrządza się ją z pomidorami i bazylią. Moim zdaniem – właśnie taka smakuje najlepiej.

Bruschetta najlepiej smakuje latem, ze świeżymi pomidorami, wyrosniętymi w słońcu, soczystymi i pachnącymi, ale bardzo dobra jest też o każdej porze roku.

## Składniki (na 6 sporych grzanek)

- ▶ 6 kromek pszennej bułki
- ▶ 400 g pomidorów
- ▶ 2 ząbki czosnku
- ▶ bazylia (garść świeżej lub 1 łyżeczka suszonej)
- ▶ 2 łyżki dobrej oliwy z oliwek
- ▶ nieco tartego parmezanu
- ▶ pieprz
- ▶ sól

## Sposób przygotowania

▶ Kromki bułki połączyć odrobiną oliwy i posypać drobno posiekanym czosnkiem. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i wyłożyć na wierzch pieczywa. Jeśli nie ma świeżych pomidorów, wybierzcie pomidory pelati z puszki.

▶ Tak przygotowane pieczywo posypać bazylią (jeśli używacie świeżej, połóżcie ją pod pomidorami, żeby nie wyschła w trakcie pieczenia) i doprawić pieprzem i solą.

▶ Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i na górnej półce zapiekać ok. 10 minut (bez termoobiegu, z włączoną górną grzałką). Pod koniec pieczenia grzanki posypać tartym parmezanem i zapiekać jeszcze 1 minutę.



# Żur na domowym zakwasie

Żaden żur nie smakuje jak ten na własnoręcznie przygotowanym zakwasie. Nie ma uniwersalnego przepisu na żur. W Polsce są różne jego odmiany regionalne, na przykład żur stryszewski, do którego dodaje się pieczarki! W innych przepisach można znaleźć rozgotowane ziemniaki – to żur zalewajka. Nie zawsze też do przygotowania żuru używa się zakwasu żytniego. Zamiast mąki żytniej wykorzystuje się owsianą.

Mój żur gotuję jednak na zakwasie żytnim i wędzonym boczku. Dodaję kiełbasę, ziemniaki i tartą marchew. Jeśli lubicie, możecie dodać też ugotowane na twardo jajko. Ja wolę żur bez jajka: moim zdaniem pasuje ono bardziej do białego barszczu.

## Składniki (na średni garnek)

- ▶ 1,5 l warzywnego bulionu
- ▶ 1 l młodego zakwasu (3-4 dniowego)
- ▶ ok. 300 g wędzonego boczku
- ▶ 1 pęto dobrej, niezbyt grubej kiełbasy
- ▶ 2 marchewki starte na grubych oczkach
- ▶ 3 ziemniaki
- ▶ 3 ząbki czosnku
- ▶ 4 liście laurowe
- ▶ 6 ziaren ziela angielskiego
- ▶ 1-2 łyżki majeranku
- ▶ sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania

▶ Do wrzącego bulionu dodać wędzony boczek (w jednym kawałku – po ugotowaniu żuru należy go usunąć), liście laurowe i ziele angielskie; gotować razem ok. 15 minut na małym ogniu. Dodać posiekany czosnek, majeranek i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować, aż ziemniaki będą miękkie. Dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i startą marchew. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

▶ Na koniec wlać zakwas, doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 5 minut. W tym czasie cały czas mieszać, by mąka z zakwasu nie przywarła do dna. Usunąć wędzony boczek. Podawać z żytnim chlebem na zakwasie lub jajkiem.

▶ Młody zakwas nie jest bardzo kwaśny, jeśli więc żur wyjdzie za mało kwaśny, dodajcie nieco soku z cytryny lub octu winnego.



# Domowy zakwas na żur

Wielkanoc bez żuru ani rusz! Ale żur można przygotować nie tylko na Wielkanoc. Żeby wyszedł jak należy, wcześniej trzeba przygotować zakwas z żytniej mąki razowej. Trwa to zwykle 2-3 dni i jest bardzo proste – po zmieszaniu składników wystarczy czekać i raz dziennie zakwas zamieszać.

Zrobienie własnego zakwasu i przygotowanie zupy na jego bazie polecam zwłaszcza tym, którzy dotychczas kupowali zakwas w sklepie lub robili żur z torebki. Gwarantuję, że po spróbowaniu własnoręcznie przygotowanego żuru nigdy więcej nie wpadniecie na tak absurdalny pomysł!

Swoją drogą, wiecie skąd wzięta się nazwa mąki „razowej”? Otóż stąd, że miele się ją tylko raz!

## Składniki

- ▶ 1 szklanka razowej mąki żytniej
- ▶ 1 litr dość ciepłej wody
- ▶ 6 ząbków czosnku
- ▶ 4 liście laurowe
- ▶ 6 ziaren ziela angielskiego
- ▶ 1 kromka żytniego chleba na zakwasie

## Sposób przygotowania

▶ Mąkę wsypać do szklanego słoja i zalać przegotowaną, przestudzoną wodą (powinna być dość ciepła, ale nie gorąca; najlepiej sprawdzić to palcem - jeśli nie parzy, jest dobra).

▶ Dodać ziele angielskie, pokruszone liście laurowe oraz obrane ząbki czosnku i dokładnie wymieszać. Na koniec w gotowej mieszance namoczyć suchą kromkę żytniego chleba na zakwasie.

▶ Słój przykryć, ale tak, by zapewniony był dostęp powietrza (można przykryć gazą) i postawić w ciepłym miejscu. Zakwas codziennie zamieszać.

▶ Zakwas będzie gotowy po 2-3 dniach (musi ładnie pachnieć i mieć kwaskowaty smak). Wtedy trzeba go przelać przez grube sito, by pozbyć się przypraw. Zakwas można zużyć od razu lub przechować w lodówce.



