

SPIS TREŚCI

MOJA BAŁTYCKA ODYSEJA	7
POCZĄTEK DNIA	17
TALLINN	39
PRZYSTAWKI I PRZEKĄSKI	49
TARTU	75
ZUPY	83
RYGA	101
DANIE GŁÓWNE	111
SALATKI I DODATKI	141
KOŃNO	165
KISZONKI, MARYNATY, PRZETWORY	173
DESERY	193
WILNO	219
NAPOJE	229
BURSZTYNOWY SZLAK	241
SKŁADNIKI I DOSTAWCY	245
MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE	247
PODZIĘKOWANIA	249
INDEKS	250

Syrniki to smażone placki z białego sera, jadane z różnymi dodatkami we wszystkich krajach bałtyckich. Często podaje się je na śniadanie udekorowane kwaśną śmietaną i owocami, takimi jak jeżyny, maliny i truskawki. Gdy raz spróbowałam ich z czekoladową kaszą gryczaną, nie było już odwrotu. Aby wyszły puszyste, najlepiej użyć bardzo miękkiej, drobnej mąki. Jeśli jej nie masz, wystarczy zwykła mąka.

SYRNIKI Z LETNIĄ SAŁATKĄ OWOCOWĄ I CZEKOLADOWĄ KASZĄ GRYCZANĄ

NA 4 PORCJE

- * 300 g twarogu
- * 2 jajka, lekko ubite
- * 1/4 łyżeczki soli
- * 4 łyżki mąki pszennej
- * 2 łyżki drobnego cukru
- * 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- * olej rzepakowy do smażenia
- * kwaśna śmietana lub crème fraîche do podania

Na letnią sałatkę owocową

- * 200 g owoców, np. maliny, jeżyny i ćwiartki truskawek
- * garść poszarpanych liści mięty
- * kwiaty nagietka – opcjonalnie

Na czekoladową kaszę gryczaną

- * 2 łyżki prażonej kaszy gryczanej
- * 1 łyżka masła
- * 1 łyżka miodu
- * 1 łyżka kakao

Aby zrobić letnią sałatkę malinową, wymieszaj owoce z liśćmi mięty. Jeśli używasz nagietka, zostaw kilka całych kwiatów do dekoracji, a z pozostałych wyrwij płatki i wymieszaj je z owocami. Odstaw sałatkę.

W dużej misce rozgnieć widelcem ser i jajka z solą. Dodaj połowę mąki, cukier i ekstrakt waniliowy. Wyrabiaj ciasto, aż wszystkie składniki się połączą (robione z ziarnistego twarogu zachowa niejednorodną konsystencję). Przykryj miskę i wstaw do lodówki, aby ciasto schłodziło się w czasie przygotowywania czekoladowej kaszy gryczanej.

Wlej 2 łyżki oleju na patelnię z grubym dnem, postawioną na średnim ogniu. Wsyp kaszę gryczaną i smaż ją przez ok. 2 minuty, mieszając, aż zacznie pachnieć orzechami i ściemnieje. W rondelku rozpuść masło z miodem, dodaj kakao i rozmieszaj. Łyżką cedzakową przetóż kaszę gryczaną na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar oleju. Wsyp ją do żaroodpornej miski i polej mieszkanką masła, miodu i kakao. Dobrze wymieszaj i odstaw do ostygnięcia w czasie, gdy będziesz smażyć syrniki.

Nagrzej piekarnik do 100°C. Oprósz blat resztą mąki. Uformuj kulki ciasta wielkości łyżki stołowej i obtocz je w mące. Podgrzej cienką warstwę oleju na dużej, nieprzywierającej patelni, na średnim ogniu. Smaż syrniki partiami przez 3–4 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. Wytóż je na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Gotowe placki trzymaj w nagrzanym piekarniku, zanim usmażysz resztę.

Podaj je z czekoladową kaszą gryczaną, kwaśną śmietaną lub crème fraîche i dużą ilością letniej sałatki malinowej. Możesz je udekorować całymi kwiatami nagietka.

WEGETARIAŃSKIE

„obaczyliśmy te maliny, przejrzate i rumiane, stąbam i chłodnym świetle październikowego słońca, wchwykujące krwistą czerwień w pełnym rozkwicie, z błędnym pojęciem o mających nadejść zimowych murach...”

PYTANIE, MARIE UNDER



Racuchy (s. 37)

Koktajl owocowy na kefirze (s. 233)



Majsterkowanie nie jest moją mocną stroną, więc skoro ja mogę zbudować miniwędzarnię, to każdy może! Wystarczy stara puszka po ciastkach, metalowy stojak, który zmieści się w puszcze, trochę folii i wiórów drewna. (Lubię używać wiórów brzoźowych, ponieważ babcia Halinka zaszczepiła we mnie miłość do brzoź. Na Litwie, gdzie dorastała, panowało przekonanie, że mają „dobrą energię”). Wyłóż puszkę folią, aby później łatwiej było ją wyczyścić. Wsyp dużą garść wiórów na dno puszki, a nad nimi ustaw stojak. Upewnij się, że da się zamknąć puszkę, i możesz zaczynać.

Inną opcją jest użycie dużej patelni z dopasowaną pokrywką i durszlaka, który swobodnie się w niej mieści. Wyłóż patelnię folią, wsyp garść wiórów i połóż na nich durszlak. Zabezpiecz folią również górną krawędź durszlaka, aby dym nie uciekał. Ułóż rybę na durszaku, a następnie szczelnie przykryj patelnię i pokrywką.

Gdy wędzarnia zacznie dymić, bezpieczniej jest wystawić ją na zewnątrz – do ogrodu lub na balkon, a przynajmniej postawić przy otwartym oknie. Samodzielnie uwędzone ryby mają całkiem inny smak niż kupne. Te śledzie wędzone jałowcem wybornie smakują z domowym majonezem (patrz s. 58, ale pomiń szczypiorek), posypanym siekanym koperkiem.

ŚLEDZIE WĘDZONE JAŁOWCEM

**NA 4 PORCJE PRZYSTAWKI
LUB 2 PORCJE DANIA
GŁÓWNEGO**

- * 100 g wiórów drewna
- * 1 łyżka szyszkojadów jałowca, lekko pokruszonych
- * 2 filety śledzia
- * sól i czarny pieprz

Przygotuj wędzarnię w jeden z powyżej opisanych sposobów, układając na dnie warstwę wiórów drewna i szyszkojadów jałowca. Dopraw śledzie solą i pieprzem.

Postaw wędzarnię na średnim ogniu i poczekaj, aż drewno zacznie dymić. Wtedy zdejmij ją z ognia i wędź ryby co najmniej 10 minut. Czekam, aż wióry przestaną w ogóle dymić, aby ryby nabrały silnego aromatu.

Wędzone ryby jada się na ciepło lub na zimno. Można je przechowywać w lodówce do 3 dni, a następnie odgrzać w piekarniku lub krótko przypiec pod gorącym grillem

**PESCO-
WEGETARIAŃSKIE**



TARTU:

MIASTO DOBRYCH MYŚLI

Położone na południu Estonii Tartu to przytulne, kreatywne miejsce zbudowane na ludzką skalę. Pomimo że to drugie pod względem wielkości miasto kraju, nic w nim nie jest wielkie i nawet najbardziej majestatyczne budowle zdają się zapraszać do środka. Niektóre są pomalowane na ładne pastelowe kolory, inne – podniszczone i swojskie.

Mieszkaliśmy wśród nieco zrujnowanych, ale niezwykle urokliwych, drewnianych domów dzielnicy Karlova, która dawniej była przedmieściem Tartu, a obecnie jego modną dzielnicą słynącą ze sztuki ulicznej. Wchodząc na klatkę schodową naszego mieszkania, czułam się tak, jakbym przeniosła się w przeszłość.

Na końcu ulicy znajdował się Aparaditehas (fabryka aparatów) – kompleks nieużywanych fabryk z centralnym dziedzińcem, przekształconych w pracownię artystów, sklepy retro, butiki, restauracje i kawiarnie. Wkrótce odkryliśmy tam nasze ulubione miejsce na śniadania. W Kolm Tilli jadaliśmy syrniki przybrane duszonymi owocami i oblane śmietaną, placki z hummusem, chrupiącym bekonem, awokado i pestkami dyni, a także bałtyckie placki ziemniaczane z idealnymi jajkami w koszulce, polanymi sosem holenderskim.

Pewnego dnia na naszej ulicy poczułam niedający się z niczym pomylić zapach świeżych wypieków. Dochodził gdzieś spod ziemi. Choć po jednym z naszych solidnych śniadań byliśmy więcej niż najedzeni, kierując się nosem, weszliśmy w miętowozielony

korytarz z odpadającą farbą, migającym światłem i mnóstwem drzwi. Na jego końcu stały dwie panie w siatkach na włosach, układające coś, co wyglądało jak miliony ciastek o różnych kształtach i rozmiarach. Pokazaliśmy na mię, że chcielibyśmy trochę kupić, a kobiety wskazały skarbonkę przy drzwiach. Kilka minut później mieliśmy cztery pyszne, świeże wypieki słodkie i słone za 2 euro. Niewątpliwie był to lunch w najlepszej cenie w krajach bałtyckich!

Do Taaralinn – ta tkliwa nazwa miasta pochodzi od imienia pogańskiego boga Taara, którego kiedyś czczono w okolicznych gajach dębowych – pojechałam na festiwal kulinarny. Wśród straganów z plecionymi wędzonymi serami i metalowymi beczułkami kwasu chlebowego znaleźliśmy szykowne kobiety z butelkami syropu brzoźowego Kasekunst. Cierpliwie wyjaśniały, w jaki sposób pozyskuje się sok z drzewa brzoźowego, a następnie metodą odwróconej osmozy przerabia się go na syrop. Na następnym stoisku chłopak sprzedawał niezwykle gatunki pieczywa (ktoś chętny na żytni rabarbarowy?). Obok spotkałam dwóch jasnookich absolwentów szkoły kulinarniej, którzy zainspirowani podróżami po Australii założyli firmę produkującą słony karmel. Nieco dalej włoski serowar, żonaty z Estonką, robił sery w stylu włoskim z miejscowego mleka, a także współpracował z sąsiadem przy produkcji sera marynowanego w estońskim winie. Historie związane z jedzeniem były fascynujące i podnoszące na duchu.

Cechą wyróżniającą kraje bałtyckie jest ich długa linia brzegowa. W efekcie w całym regionie jada się wiele odmian zupy rybnej, ale bałtycka i kremowa (patrz s. 86) należą do moich ulubionych. Tak różnią się od siebie, że musiałam tu uwzględnić je obie.

Zawsze polecam sięganie po ekologiczne ryby z danej okolicy – dzięki temu zupa będzie miała charakterystyczny, ale wciąż bałtycki smak. Jak mi kiedyś wyjaśnił pewien rybak, zrównoważony rozwój zależy od tego, gdzie się znajdujesz. Na południowym wybrzeżu Anglii witlinki występują w dużych ilościach, co oznacza, że można je kupić bardzo tanio. Jedyną ich wadą jest to, że usuwanie z nich ości bywa dość czasochłonne. Jeśli więc się spieszysz albo usuwanie ości nie należy do Twoich ulubionych czynności, wybierz mniej ościastą rybę.

BAŁTYCKA ZUPA RYBNA

NA 8–10 PORCJI ZUPY

- * 15 g masła
- * 1 pietruszka, obrana i starta
- * 1 marchewka, obrana i starta
- * 1/4 selera, obranego i startego, lub 2 łydgi selera naciowego z liśćmi, drobno pokrojone
- * 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- * 1 duży ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę
- * 2 ogórki kiszane, pokrojone w drobną kostkę i łyżka wody z ogórków
- * 1 łyżeczka siekanego koperku i trochę do podania
- * sok z 1/2 cytryny
- * sól i biały pieprz
- * kwaśna śmietana do podania

Na wywar rybny

- * 15 g masła
- * 1 cebula, drobno pokrojona
- * 3–6 ryb (ok. 600–800 g) o białym mięsie, wypatroszonych, ale z łbami
- * 1 liść laurowy
- * 4–5 owoców ziela angielskiego
- * 1/2 łyżeczki ziaren białego pieprzu
- * 2,5 litra (10 szklanek) wody

Aby ugotować wywar rybny, rozpuść masło w dużym garnku, na małym ogniu. Wrzuć cebulę i smaż ją przez 2 minuty, aż się zeszkli. Dodaj ryby, liść laurowy, ziele angielskie, ziarna pieprzu i łyżeczkę soli. Wlej wodę i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj powoli przez 8 minut. Następnie zgaś ogień i łyżką cedzakową wyjmij ryby z wywaru.

Teraz czeka cię najtrudniejsza część – usuwanie ości. Ale zachowaj głowy i ości. Wkładaj mięso ryb do miski, sprawdzając w palcach, czy nie została w nim żadna ość. Wrzuć głowy i ości z powrotem do garnka. Włącz gaz i powoli gotuj wywar przez ok. 15 minut. W tym momencie rozgniatam główki ryb i ości tłuczkiem do ziemniaków, aby wydobyć z nich cały smak. Możesz jednak z tego zrezygnować i po prostu gotować wywar przez dodatkowe 10 minut.

Aby zrobić zupę, rozpuść masło w drugim, mniejszym garnku, na małym ogniu. Dodaj pietruszkę, marchew i seler i smaż je kilka minut, aż zmiękną. Dodaj i rozmieszaj koncentrat pomidorowy. Przelej wywar przez drobne sitko (jeśli nie zdecydowałaś się na rozgniatanie ości i łbów, najpierw wyłów większe kawałki łyżką cedzakową). Wrzuć ziemniak i gotuj go przez ok. 15 minut, aż się ugotuje, ale nie będzie się rozpadat.

Dodaj i delikatnie rozmieszaj ogórki kiszane, koperek, sok z cytryny i wodę z ogórków oraz mięso ryb, odłożone wcześniej do miski. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Udekoruj ją łyżką kwaśnej śmietany i posyp siekanym koperkiem.



Wieprzowina często się kojarzy z kuchnią wschodnioeuropejską i niemiecką. W krajach balttyckich te wpływy były silne przez wiele stuleci, więc wieprzowina powszechnie gości w domowych jadłospisach. To mięso na codzienne posiłki, podczas gdy dziczyzna pojawia się w menu restauracji i jest uważana za mięso na specjalne okazje. Sama nie jem wieprzowiny zbyt często, a jeśli już, to lubię doprawić ją czymś ciekawym, na przykład rokitnikiem. Jeśli go nie dostaniesz, użyj żurawiny.

doskonałym dodatkiem do tych kotletów będą młode ziemniaki z koperkiem o świeżym smaku, ale ja jestem znana z tego, że lubię je jeść w stylu wiejskim, to znaczy z chrupiącym chlebem na zakwasie, posmarowanym masłem.

KOTLETY WIEPRZOWE Z SOSEM JABŁKOWO-ROKITNIKOWYM

NA 2 PORCJE

- * 2 kotlety wieprzowe z kością
- * 15 g masła
- * 1 jabłko obrane, odszypułkowane i pokrojone w kostkę
- * 1 łyżka płynnego miodu
- * 1 łyżka octu winnego
- * 50 g owoców rokitnika (patrz s. 246)
- * sól i czarny pieprz

Posyp kotlety wieprzowe solą i pieprzem. Rozpuść masło na patelni, na średnim ogniu i obsmaż kotlety przez ok. 4 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. Zdejmij je z patelni na talerz i odstaw.

Zmniejsz ogień i wrzuć na patelnię jabłko oraz wlej miód, ocet winny i 2 łyżki wody. Podgrzewaj je przez ok. 5 minut, często mieszając, aż jabłko zacznie mięknąć.

W międzyczasie mocno nagrzej grill i wyłóż blaszkę papierem do pieczenia.

Włóż kotlety z powrotem na patelnię i smaź przez 2 minuty z każdej strony, dociskając je i przesuwając szpatułką po patelni. Zdejmij patelnię z ognia, wrzuć na nią owoce rokitnika i zamieszaj.

Przetóż zawartość patelni na blaszkę do pieczenia i piecz kotlety pod grillem przez 2 minuty z każdej strony, aż się lekko przypieką.



SALATKI I DODATKI

W ustroju komunistycznym kuchnia krajów bałtyckich nie obfitowała w sałatki i dania warzywne, ale czasy się zmieniły. Irytuje mnie, gdy inni oceniają kuchnie wschodnioeuropejskie jako coś „ciężkiego” i bazującego na „mięsie i ziemniakach”. Uważam, że nie jest to zgodne z prawdą – nie tylko w świetle wszystkich zachodzących obecnie zmian kulinarnych, ale także w sensie historycznym. W przeszłości owoce i warzywa, zarówno zbierane, jak i uprawiane, powszechnie ceniono i twórczo wykorzystywano w kuchniach krajów bałtyckich, o czym świadczy jedna

z pierwszych wegetariańskich książek kucharskich, wydana na Litwie na początku XIX wieku. Tradycyjnie, i ogólnie rzecz biorąc, latem warzywa można podawać świeże lub przygotowane w prosty sposób, natomiast zimą najczęściej spożywa się je marynowane i kiszzone lub dodane do bardziej sycących potraw z dodatkiem mięsa, zwiększającego ich pożywność. W tym rozdziale pragnę zainspirować czytelniczki do spróbowania sałatek w stylu bałtyckim i dodatków na każdą porę roku i na każde podniebienie. Wiele z nich może stanowić lekki posiłek.





WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL



Zakrzywione, kiszone pędy czosnku (fot. s. 180) po raz pierwszy jadłam podczas batoryckiej wyprawy. Pokochałam je od pierwszego kęsa. Są pyszne same w sobie (im młodsze i cieńsze, tym smaczniejsze), położone na żytnim chlebie posmarowanym masłem lub dodane do potraw, na przykład do kaszotta jaglanego ze s. 128.

Jeżeli nie uprawiasz czosnku pospolitego odmiany rokambu, zwanego też wężowym, ciężko Ci będzie dostać jego pędy (w połowie lata, kiedy jest na nie sezon, oferują je sklepy z tradycyjnymi przetworami). Możesz go zastąpić czosnkiem trójkątnym, który po ukiszeniu smakuje podobnie. Upewnij się, że wiesz, co zbierasz, i dobrze obejrzyj liście – powinny mieć trzecią krawędź (podłużne zgrubienie na środku liścia) i pachnieć czosnkiem. Zbieram pędy czosnku trójkątnego tuż przed nastaniem wiosny, aby w kiszonce znalazły się też ich aromatyczne pąki. Radzę kisić je nie dłużej niż 3 dni, a następnie trzymać w lodówce do tygodnia. Natomiast pędy czosnku wężowego kisi się 4–5 dni, a w lodówce wytrzymają nawet miesiąc.

KISZONE PĘDY CZOSNKU

NA 1 SŁOIK 800 ML

- * 1 tyżka dobrej jakości soli bez dodatków
- * 625 ml (2 1/2 szklanki) wody filtrowanej lub butelkowanej, świeżo przegotowanej i lekko przestudzonej
- * ok. 250 g pędów organicznego czosnku, przyciętych
- * 1 ząbek organicznego czosnku, obrany

Najpierw wysterylizuj słoik i jego zakrętkę. Umyj je w zmywarce lub ręcznie w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń. Napętnij słoik do połowy wrzątkiem, przykryj go zakrętką i odstaw na 5 minut. Następnie wylej z niego wodę i pozwól wyschnąć słoikowi i zakrętce.

Aby zrobić solankę, rozpuść sól w ciepłej wodzie w dzbanku. Odstaw ją do ostygnięcia do temperatury pokojowej i od czasu do czasu zamieszaj.

Umyj pędy czosnku i dobrze je osusz. Ułóż je poziomo w słoiku, aby zaginały się w koła. Dzięki temu pozostaną na miejscu i nie trzeba będzie ich obciążać, aby były zanurzone. Między pędy włóż ząbek czosnku, aby go przytrzymały. Napętnij słoik solanką i luźno przykryj go zakrętką (ale nie zakręcaj). Odstaw go w temperaturze pokojowej na 3 dni.

Czystymi szczypcami wyjmij jeden pęd i skosztuj go, aby sprawdzić jego stopień ukiszenia. Jeśli chcesz uzyskać nieco bardziej intensywny smak, kiś pędy jeszcze dzień lub dwa.

Gdy kiszonka będzie gotowa, zakręć dobrze słoik i wstaw go do lodówki na nie dłużej niż miesiąc.



WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

Zimowa rolada
z bezy zurawinowej
(s. 208)



Wina owocowe są bardzo popularne w Estonii. Polubiłam zwłaszcza jeżynowe, którego skosztowałam w jednej z domowych kawiarni. Wydaje się, że gościnni Estończycy lubią zamieniać swoje domy w tymczasowe kawiarnie, aby móc pochwalić się swoim jedzeniem i napojami. A ponieważ próbowanie nowych potraw i napojów to mój ulubiony sposób spędzania czasu, ogromnie polubiłam ten estoński zwyczaj. Ten owocowy szprycer jest niczym esencja wina jeżynowego, ale bez wszystkich kłopotów, z którymi wiąże się nastawianie wina w domu – nawet dla mnie byłoby to o krok za daleko!

JEŻYNOWY SZPRYCER

NA 2 PORCJE

- * 100 g (3/4 szklanki) jeżyn
- * 300 ml schłodzonego białego wina
- * 200 ml schłodzonej wody gazowanej

Zrób purée z jeżyn w młynku lub blenderze. Przetóż je łyżką do dzbanka, wlej białe wino i dobrze wymieszaj.

Przelej zawartość dzbanka przez drobne lub wyłożone muślinem sitko, aby oddzielić nasiona jeżyn. Rozlej wino do dwóch kieliszków i uzupełnij wodą gazowaną.

WEGAŃSKIE