

**KRZYSZTOF SZYMAŃSKI - SŁAWEK KALKRAUT**



# **MEN WITH THE POT**

**KSIAŻKA  
KUCHARSKA**

**PYSZNE GRILLOWANE MIĘSA  
I LEŚNE UCZTY**



**MenWithThePot**



Inspiring | Educating | Creating | Entertaining

Brimming with creative inspiration, how-to projects, and useful information to enrich your everyday life, [quarto.com](http://quarto.com) is a favorite destination for those pursuing their interests and passions.

© 2022 Quarto Publishing Group USA Inc.  
Text and photography (c) 2022 Menwiththepot

First Published in 2022 by The Harvard Common Press, an imprint of The Quarto Group,  
100 Cummings Center, Suite 265-D, Beverly, MA 01915, USA.  
T (978) 282-9590 F (978) 283-2742 [Quarto.com](http://Quarto.com)

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission of the copyright owners. All images in this book have been reproduced with the knowledge and prior consent of the artists concerned, and no responsibility is accepted by producer, publisher, or printer for any infringement of copyright or otherwise, arising from the contents of this publication. Every effort has been made to ensure that credits accurately comply with information supplied. We apologize for any inaccuracies that may have occurred and will resolve inaccurate or missing information in a subsequent reprinting of the book.

Polish language edition published by APN PROMISE SA Copyright © 2023

Autoryzowany przekład z wydania w języku angielskim zatytułowanego „Men with the Pot Cookbook”,  
by Kris Szymanski & Sławek Kalkraut, ISBN 978-0-7603-7418-4

APN PROMISE SA, ul. Domaniewska 44a, 02-672 Warszawa  
tel. +48 22 35 51 600, fax +48 22 35 51 699  
e-mail: [wydawnictwo@promise.pl](mailto:wydawnictwo@promise.pl)

ISBN 978-83-7541-512-4 (druk), 978-83-7541-513-1 (ebook)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej książki nie może być powielana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie ilustracje w tej książce zostały zreprodukowane za wiedzą i wcześniejszą zgodą odpowiednich twórców. Dokonaliśmy wszelkich starań, aby uznanie autorstwa było zgodne z podanymi informacjami. Przepraszamy za wszelkie niedokładności, które mogą wystąpić, zostaną one skorygowane w kolejnych reedycjach tej książki.

Projekt okładki: Tanya R Jacobson  
Projekt układu książki: Amy Sly  
Zdjęcia: Menwiththepot, z wyjątkiem Adam DeTour na tylnej stronie okładki oraz stronach 1, 16 i 201

Przekład: Katarzyna Skawran  
Redakcja: Marek Włodarz  
Korekta: Ewa Swędrowska

Skład i łamanie wydania polskiego: Michał Dagajew, MAWart Marek Włodarz

Printed in China

# MEN <sup>2</sup> WITH THE POT

**KSIAŻKA  
KUCHARSKA**

**PYSZNE GRILLOWANE MIĘSA I LEŚNE UCZTY**

**KRZYSZTOF SZYMAŃSKI & SŁAWEK KALKRAUT**

HARVARD  
COMMON  
PRESS

# SPIS TREŚCI

Wstęp. Witaj w lesie! 6

## ROZDZIAŁ 1

**Polowy poradnik czytelnika 9**

## ROZDZIAŁ 2

**Biwakowe przepisy z całego świata 25**

## ROZDZIAŁ 3

**Mięsna uczta 65**

## ROZDZIAŁ 4

**Kurczak, indyk i kaczka 95**

## ROZDZIAŁ 5

**Leśne wypieki 115**

## ROZDZIAŁ 6

**Z morza do lasu 149**

## ROZDZIAŁ 7

**Burgery, kanapki, quesadille i tacosy 175**

Narzędzia 203

Podziękowania 203

O autorach 203

Indeks 204



# WSTĘP

## Witaj w lesie!

Cześć! Tu Sławek i Krzysztof, dwaj przyjaciele z Polski mieszkający w Irlandii Północnej. W ciągu naszej dziesięcioletniej przyjaźni połączyła nas pasja, by stawiać czoła naturze i przyrządzać przepyszne posiłki.

Być może znasz już kanał *MenWithThePot* z Instagrama, TikToka lub YouTube'a. To, co zaczęliśmy na Instagramie, aby dzielić się naszymi przepisami na świeżym powietrzu z przyjaciółmi i rodziną, szybko przekształciło się w pasjonujący projekt, w którym zaczęli uczestniczyć followersi z całego świata.

# PRZYBORY KUCHENNE

Jeśli widziałeś parę naszych filmików, wiesz, że tworzenie własnych przyborów kuchennych sprawia nam przyjemność. Nie możemy jednak zrobić wszystkiego! Oto lista przedmiotów, których często używamy:

**MISKI:** Dwie duże miski (tej samej wielkości) do mieszania, podawania i przykrywania oraz mała i średnia miska do mieszania.

**ŻELIWNY KOCIOŁEK (4,5 L):** Jeśli zamierzasz gotować na ognisku tak jak my, będziesz potrzebować kociołka z uchwytem do wieszania, a nie czegoś w rodzaju kociołka holenderskiego.

**ŻELIWNE PATELNIIE (2 X 30 CM) WYSOKIEJ JAKOŚCI:** Żeliwo jest świetne do gotowania, zwłaszcza na ogniu. Nie używaj niczego emaliowanego (chyba że nie przeszkadza Ci zniszczenie emalii).

**EMALIOWANE LUB STALOWE KUBKI TURYSTYCZNE (2 x 360/480 ml)** z uchem (lub mały ronderek z ognioodpornym uchwytem).

**KRZEMIEŃ:** Rozpalamy nim ogień (patrz „Jak rozpałić ogień?” s. 18).

**PATELNIIE GRILLOWE (2, TEJ SAMEJ WIELKOŚCI):** Nasze mają średnicę 27 cm i uszy z obu stron, ale użyj dowolnych (o ile uchwyty są ognioodporne).

**PIŁA RĘCZNA:** Przydatna w lesie.

**SIEKIERA:** Niezbędna do rąbania drewna opałowego, a obucha używamy jako młotka.

**GRUBE RĘKAWICE PIEKARNICZE:** Skórzane rękawice, jak grillowe lub spawalnicze, a nie zwykłe kuchenne, żeby się nie poparzyć.

**NOŻE:** Duży nóż szefa kuchni. Pewnego deszczowego dnia, gdy nie mogliśmy gotować na świeżym powietrzu, postanowiliśmy zrobić nóż. Udaliśmy się do szopy i po kilku godzinach wyszliśmy z narzędziem, o które najczęściej jesteśmy pytani: naszym firmowym 19-centymetrowym tasakiem. Dla nas to uniwersalne narzędzie do siekania, krojenia, mieszania, przewracania – do wszystkiego, co musimy zrobić. Dodatkowo mamy mniejszy (15 cm) nóż myśliwski. Zwykle używamy go do strugania.

**DUŻA DESKA DO KROJENIA:** Drewniana o wymiarach 28 × 45 cm. Często rozwałkowujemy ciasto „na wielkość naszej deski”. Właściwie mamy dwie deski, w tym jedną przeznaczoną tylko do krojenia mięsa.

**MIARKI** (patrz „Leśny trik” s. 12): Tak, łyżki do odmierzania składników.

**MOŹDZIERZ:** Brzmi dziwnie, ale wszystko smakuje lepiej, gdy zostanie utłuczone w moździerzu. Nie wiemy dlaczego – tak po prostu jest. Nie krępuj się jednak używać robota kuchennego do siekania, rozdrabniania lub mieszania składników.

# LEŚNE ZRÓB TO SAM

## Stojak na patelnię

To najczęściej przez nas używany leśny sprzęt. Możesz zrobić ten niezwykle prosty stojak na patelnię z materiału, który znajdziesz w lesie. Jego piękno tkwi w prostocie! Gwarantujemy, że pokonanie wszystkich trudności, aby umieścić patelnię nad ogniem, sprawi, że jedzenie będzie Ci smakować sto razy lepiej. Zdecydowanie polecamy robienie tego z dziećmi lub po prostu po to, aby zaimponować drugiej połówce (działa!). Oto, co należy zrobić:



# GNOCCHI NA DWA SPOSOBY

Jeśli kiedykolwiek zamawiałaś gnocchi w restauracji i zaskoczyła Cię cena, będziesz jeszcze bardziej zdziwiony tym, jak łatwo się je robi – nawet w lesie. Jeśli nie dostaniesz żółtych ziemniaków odmiany Yukon (Maris Piper w Europie), weź którąś z odmian typu C, np. Bryzę, Bursztyn, Gustawa, Grację, Legendę czy Tajfun.

## SKŁADNIKI

### Na gnocchi

Ok. 500 g żółtych ziemniaków

1 duże jajko

2 łyżeczki soli kuchennej

1 łyżeczka mielonego pieprzu czarnego

1½ szklanki (175 g) mąki pszennej i trochę do oprószenia

### Na sosy

3 łyżki (45 g) masła

1 szalotka, drobno pokrojona

6 ząbków czosnku: 3 w całości, 3 drobno posiekane

Posiekana natka pietruszki do przybrania

3 pomidory, pokrojone w drobną kostkę

¾ szklanki, 1 łyżka i 1 łyżeczka (200 ml) bulionu warzywnego

3 łyżki i ½ łyżeczka (50 g) przecieru pomidorowego

1 łyżeczka płatków czerwonej papryki

1 łyżeczka suszonego oregano

1 łyżeczka soli kuchennej

1 łyżeczka mielonego pieprzu czarnego

Starty parmezan do przybrania

## INSTRUKCJA

Rozpal duży ogień. (Jeśli używasz grilla, przygotuj z jednej strony mocny, a z drugiej – średni żar).

### Aby zrobić ciasto

Napełnij duży kociołek 2 l wody i zagotuj ją na dużym ogniu. Wrzuć ziemniaki i gotuj je 20–30 minut do miękkości, aby patyczek łatwo w nie wchodził. W międzyczasie przygotuj pozostałe składniki.

Gdy ziemniaki się ugotują, wyjmij je z wody, poczekaj, aż ostygną, i obierz je ze skórki. (Wodę zostaw w kociołku i ponownie zagotuj). Obrane ziemniaki wrzuć do dużej miski i rozgnieć. Dodaj jajko, sól i pieprz. Utrzyj na gładko. Posyp mąką i zagniataj, aż powstanie kula lepkiego ciasta.

Oprósz deskę do krojenia mąką i połóż na niej ciasto. Zagniataj, aż wyrobisz całą mąkę. Nie dodawaj zbyt dużo mąki, aby ciasto pozostało miękkie. Odetnij kawałek ciasta (mniej więcej wielkości dłoni). Delikatnie tocz go po desce, aby uformować z niego wałeczek o długości deski i grubości palca wskazującego. Pokrój wałeczek na kawałki o długości 2,5 cm.

Lekko oprósz mąką deseczkę do gnocchi (patrz „Leśne zrób to sam” s. 32). Przetocz każdy 2,5-centymetrowy kawałek ciasta po rowkach deseczki, dociskając go kciukiem. Wystarczy przetoczyć kawałek ciasta raz czy dwa, zaczynając ok. 5 cm od brzegu deseczki.

Wrzuć partię gnocchi do wrzątku i gotuj je 2–3 minuty, aż wypłyną. Wyjmij je z wody (patrz „Leśny trik” s. 32). Ugotuj następną partię. (Jeśli jeden czy dwa wałeczki ciasta Ci wystarczą. Resztę ciasta zawiń i trzymaj w chłodzie najwyżej 1 dzień. Jeśli robisz gnocchi w domu, zużyj całe ciasto, ułóż kluski na blaszce do pieczenia tak, aby się ze sobą nie stykały, zamroź je, włóż do pojemnika lub torebki i przechowuj w zamrażalniku).

Rozpal średni ogień.

ciąg dalszy na następnej stronie





## LEŚNY TRIK

Aby gnocchi nie posklejały się w trakcie przyrządzania sosów, włóż je do miski z odrobiną wody z gotowania zmieszanej z zimną. Nie muszą być w niej zanurzone. Wystarczy jej tylko tyle, aby je zwilżyła.

### Aby zrobić sosy

Na dużej żeliwnej patelni umieszczonej nad średnim ogniem rozpuść 2 łyżki (30 g) masła. Wrzuć  $\frac{1}{4}$  szalotki i 3 całe ząbki czosnku. Smaż je, aż zmiękną i zaczną skwierczeć. Dorzuć połowę gnocchi i mieszając, smaż kilka minut, aż się przyrumienią. Posyp natką pietruszki i zdejmij z ognia. Przełóż gnocchi na półmisek i wyczyść patelnię.

Umieść czystą patelnię z powrotem nad średnim ogniem i rozpuść na niej 1 łyżkę (15 g) masła. Wrzuć resztę szalotki, pokrojony w plasterki czosnek i smaż je, aż zmiękną i zaczną skwierczeć. Dodaj pomidory i rozmieszaj, aby się podgrzały. Dolej bulion i rozmieszaj. Gdy cały sos będzie wrzeć, dodaj przecier pomidorowy, płatki czerwonej papryki, oregano, sól i pieprz. Gotuj sos kilka minut, aż nieco zmniejszy objętość i zgęstnieje. Wrzuć do niego resztę gnocchi i wymieszaj, aby sos pokrył kluski. Zdejmij z ognia.

Podaj oba rodzaje gnocchi na jednym półmisku obok siebie. Przed podaniem posyp je dużą ilością parmezanu i natką pietruszki.

# LEŚNE ZRÓB TO SAM

## Deseczka do gnocchi

Gnocchi mają charakterystyczne rowki, które powstają podczas toczenia ich po specjalnych deseczkach. Możesz zrobić podobne rowki zębami widelca albo skonstruować własną deseczkę do gnocchi. Oto, co należy zrobić:



1. Znajdź opadłą gałąź o szerokości pięści i utnij z niej kawałek o długości dwóch dłoni.
2. Siekierą rozłup go wzdłuż na pół. Jedną połówkę zostaw, drugą wrzuć do ognia.
3. Na płaskiej stronie połówki czubkiem ostrego noża zrób 5 lub 6 podłużnych rowków. (Nie muszą być bardzo głębokie ani zająć całej powierzchni drewna; wystarczy 5 lub 6 wycięć). Zdmuchnij wióry.
4. Potrzymaj drewno stroną z rowkami nad płomieniami przez minutę, aby opalić krawędzie rowków.

# POLSKA ZAPIEKANKA

Zapiekanka to polskie jedzenie uliczne w najlepszym wydaniu – i świetny posiłek na kaca! Potrzebny będzie angielski ser Red Leicester. Jeśli go nie dostaniesz, z powodzeniem zastąpi go dowolny dojrzwały cheddar.

## INSTRUKCJA

Rozpal mały, niebezpośredni ogień.

### Aby zrobić ciasto

W dużej misce wymieszaj mąkę i drożdże. Dolej letniej wody i zamieszaj, aby zwilżyć mąkę (nie ma być całkiem rozmieszana). Na środku zrób zagłębienie i dodaj mleko, masło i sól rozmarynową. Wymieszaj składniki i zagniataj ciasto 8–10 minut, aż powstanie gładka kula. Włóż ciasto z powrotem do miski, nakryj drugą miską i postaw w ciepłym miejscu (np. nieopodal ogniska), aby wyrosło. W międzyczasie przygotuj składniki do przybrania zapiekanki.

Umieść żeliwną patelnię nad małym ogniem.

ciąg dalszy na następnej stronie

## SKŁADNIKI

### Na ciasto

2 czubate szklanki (250 g) mąki pszennej i trochę do oprószania

2 płaskie łyżeczki suszonych lub błyskawicznych drożdży

1 szklanka i 2 łyżeczki (250 ml) letniej wody

1/2 szklanki i 2 łyżki (150 ml) mleka

2 łyżki i 2 łyżeczki (40 g) masła o temperaturze pokojowej

1 łyżeczka soli rozmarynowej lub soli kuchennej (patrz „Sól rozmarynowa” s. 53)

Roztopione masło do skropienia

### Do przybrania

1 łyżka (15 ml) oleju

1 żółta cebula, pokrojona w drobną kostkę

2 1/2 szklanki (250 g) białych lub brązowych pieczarek, pokrojonych w cienkie plasterki

3 papryczki chilli (czerwone i zielone), drobno pokrojone (z ziarenkami, żeby były ostrzejsze)

1 łyżka (15 g) musztardy pełnoziarnistej

1 łyżeczka soli rozmarynowej lub soli kuchennej

1 łyżeczka pieprzu cytrynowego

100 g startego sera Red Leicester

200 g mozzarelli, pokrojonej w 8 lub 9 słupków

Posiekany szczypiorek do przybrania







## JAK ZROBIĆ QUENELLE NICZYM FRANCUSKI SZEK KUCHNI?

Przebywanie w lesie nie oznacza, że nie możemy być ekskluzywni. Quenelle to zgrabniejsza wersja pełnej łyżki. (Chociaż, szczerze mówiąc, używamy do tego turystycznego łyżkowidelca). Oto, jak ją zrobić:

1. Nabierz łyżką porcję masła ziołowego.
2. Trzymając drugą łyżkę tej samej wielkości w drugiej ręce, przełóż masło z pierwszej łyżki na drugą.
3. Powtórz 5–6 razy, za każdym razem nieco obracając masło, aby wygładzić je dookoła i nadać mu owalny kształt.

Wysmaż stek tak, jak lubisz (ok. 15 minut, jeśli ma być lekko krwisty), od czasu do czasu polewając go masłem i sokiem z mięsa. (Pachnie obłędnie!).

Przełóż stek i pomidory na deskę do krojenia. Połóż ostatnią łyżkę masła na steku. Kromki ciabatty podsmaż na patelni grillowej z obu stron.

Pokrój stek na plastry i podaj go na grzankach z pomidorami.



Odcedź ziemniaki i połóż je na desce do krojenia. Płaską stroną noża dociśnij każdy ziemniak, aby go nieco zgnieść. Rób to ostrożnie, aby się nie rozpadł na części. Włóż ziemniaki na patelnię, na gorący tłuszcz kaczki. Posyp je solą i mielonym pieprzem. Usmaż je na złoto z jednej strony i odwróć. Dodaj czosnek, tymianek i rozmaryn. Gdy usmażą się na złoto z drugiej strony, wyjmij je na deskę do krojenia.

Nasyp mąki na patelnię i rozmieszaj, aby nie było grudek. Smaż 1–2 minuty. Dolej wina i sosu żurawinowego. Smaż, aż sos zgęstnieje. Dodaj maliny, bulion drobiowy i miód. Gotuj 10–15 minut, aby sos zgęstniał.

Pokrój piersi kaczki i polej je sosem. Podaj je z ziemniakami, posypane natką pietruszki.

# PIZZA Z PATELNI

Bez dwóch zdań jest lepsza niż cokolwiek, co mogą dostarczyć Ci pod drzewi. Ma nawet skórkę nadziewaną serem! W większości naszych przepisów na ciasto drożdżowe, także w tym, używamy mąki pszennej. Serio. Jeśli jesteś przyzwyczajony do mąki chlebowej z drożdżami, w porządku, ale my wolimy spędzać czas w lesie niż polować na konkretne mąki. Tak czy inaczej pizza wyjdzie pyszna – zaufaj nam! Zrób ją z ulubionymi dodatkami, ale my zostaniemy przy wędzonym boczku, kurczaku i świeżo przyrządzonym sosie pomidorowym.

## SKŁADNIKI

### Na ciasto

2½ szklanki (300 g) mąki pszennej i trochę do oprószenia  
1 łyżka (18 g) soli kuchennej  
2 płaskie łyżeczki suszonych lub białych drożdży  
¾ szklanki, 1 łyżka i 1 łyżeczka (200 ml) letniej wody  
2 łyżki i 2 łyżeczki (40 ml) oliwy

### Na sos

1 pomidor, drobno pokrojony  
½ małej czerwonej cebuli, drobno pokrojonej

¼ szklanki (60 g) przecieru pomidorowego  
3 łyżki i 1 łyżeczka (50 ml) oliwy  
3 zmiążdżone ząbki czosnku  
Duża garść posiekanych liści bazylii  
1 łyżeczka suszonego oregano  
1 łyżeczka soli kuchennej  
1 łyżeczka mielonego pieprzu czarnego

### Na przybranie

100 g wędzonego boczku, pokrojonego na kawałki 1 × 2,5 cm  
1 pierś kurczaka, pokrojona na 2,5-centymetrowe kawałki  
1 łyżeczka mielonego pieprzu czarnego

1 łyżeczka suszonego oregano  
200 g mozzarelli, pokrojonej na 6 pałeczek  
½ szklanki (50 g) startej mozzarelli  
1 papryczka chilli, pokrojona w cienkie plasterki (z ziarenkami, żeby były ostrzejsze)  
½ małej czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki  
Posiekana bazyliia lub natka pietruszki do przybrania

## INSTRUKCJA

Rozpal średni ogień. (Jeśli używasz grilla, przygotuj z jednej strony średni, a z drugiej – słaby żar).

### Aby zrobić ciasto

W dużej misce wymieszaj mąkę, sól i drożdże. Zrób zagłębienie na środku mąki. Wlej do niego trochę letniej wody oraz oliwę. Mieszaj, aż powstanie suche ciasto. Wtedy wlej resztę wody i rozmieszaj, aby uzyskać wilgotne, lepkie ciasto. Oprósz je mąką i zagniataj ok. 8 minut, aż powstanie kula elastycznego ciasta. Skrop ją oliwą, przykryj odwróconą miską, umieść blisko ogniska na czas przygotowywania pozostałych składników. Patrz „Co z wyrastaniem?” s. 139.

ciąg dalszy na następnej stronie









# Z MORZA DO LASU



W mediach społecznościowych dostajemy pozytywne reakcje, ale często też odpowiadamy na bezczelne pytania. Gdy po raz pierwszy opublikowaliśmy filmik o przyrządzeniu ryb, ktoś zapytał: „Skąd bierzecie ryby w lesie?”, jakby chciał powiedzieć, że to absurd. Kupujemy je tam, gdzie wszystkie inne składniki! Kotletów jagnięcych i udek kurczaka też nie bierzemy z lasu, więc nie dajmy się zawstydzić z powodu owoców morza. Chociaż usmażenie ryby to prosta rzecz, chcemy oczywiście nieco podnieść poprzeczkę i sprawić, by przepisy były bardziej kuszące. Zawijamy łososia w ciasto, smażymy ryby w panierce piwnej z frytkami i gotujemy curry tak aromatyczne, że pachnie nim w całym lesie. Jesteś wart tego, aby wypróbować te przepisy.



# LEŚNE ZRÓB TO SAM

## Stojaki na fajitę

Gdy pierwszy raz robiliśmy fajity, próbowaliśmy nakładać nadzienie, trzymając tortille w ręku. Nadzienie było wszędzie dookoła, ponieważ nie potrafiliśmy trzymać ich stabilnie. Pomyśleliśmy więc, dlaczego by nie zrobić stojaka?. To coś niezwykłego, czego nigdy wcześniej nie widzieliśmy, a zastanawialiśmy się: Czyśmy możemy zaskoczyć ludzi? Oto, co należy zrobić:

1. Znajdź 4–6 gałęzi i odetnij zbędne odgałęzienia, zostawiając tylko rozgałęzienie w kształcie Y na końcu każdej z nich. Dolna część Y powinna być na tyle długa, aby można było ją wbić w ziemię.
2. Okoruj dwie górne części każdego Y.
3. Wbij gałęzie w kształcie Y parami w ziemię. Każde dwie w parze powinny być na tyle blisko siebie, aby utrzymały tortillę z nadzieniem i nic nie spadło pomiędzy nimi.



### Aby zrobić fajitę

Umieść patelnię nad średnim ogniem i wlej na nią oliwę. Gdy tłuszcz zacznie lśnić, wrzuć kurczaka i obsmaż go na jasny brąz ze wszystkich stron. Dodaj paprykę, cebulę, czosnek i wymieszaj. Dopraw solą, pieprzem, oregano i kminkiem. Wymieszaj, aby przyprawy pokryły mięso. Na mięsie połóż plasterki limetki, a z jednej połówki limetki

wyciśnij sok na patelnię. Smaż ok. 10 minut, aby kurczak się dopiekł, a papryka była chrupiąca (nie może rozmięknąć).

Położ tortille na stojakach i nałóż do nich nadzienia. Udekoruj fajity posiekaną natką pietruszki i skrop je sokiem z dwóch pozostałych połówek limetki.



