# Święta jak u Babci

*60 pysznych przepisów na Wigilię i Boże Narodzenie*

Magda Kubecka

# Spis treści

Rozdział 1. Barszcz i zupy .....4
Zupy wigilijne.....4
Zupy na świąteczny obiad .....23
Rozdział 2. Pierogi i uszka ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Pierogi..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Uszka i krokiety..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Wypieki wytrawne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 3. Ryby i śledzie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Karp ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Inne ryby..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Śledzie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 4. Postne przysmaki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Kapusta ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Grzyby i kasze ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 5. Świąteczne mięsa..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Pieczenie..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Domowe wyroby ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 6. Sałatki i dodatki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Sałatki ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Dodatki ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 7. Ciasta i makowce..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Mak..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Ciasta ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8. Pierniki i słodkości ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Pierniki ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Ciasteczka i łakocie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Napoje..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

# Rozdział 1. Barszcz i zupy

## Zupy wigilijne

W moim domu wigilijną kolację zawsze otwierała zupa. Zanim ktokolwiek sięgnął po pierogi czy karpia, na stół wjeżdżała waza z barszczem, a obok niej miseczka uszek. W różnych częściach Polski tę rolę pełnią różne zupy: barszcz czerwony, biały barszcz, grzybowa, rybna, a na wschodzie kraju także migdałowa. W tym podrozdziale opisuję wszystkie pięć, bo przez lata gotowałam każdą z nich, zależnie od tego, kto z rodziny siadał z nami do stołu.

Zupy wigilijne mają wspólną cechę: dobrze przygotowane wymagają czasu. Zakwas buraczany nastawiam tydzień przed świętami, zakwas żytni kilka dni wcześniej, a grzyby moczę przez noc. Dlatego zaczynam od baz, czyli zakwasów i wywarów, które przydają się w kilku przepisach. Przygotowane z wyprzedzeniem bardzo odciążają ostatnie dni przed Wigilią.

### Dwanaście potraw i postny charakter Wigilii

Według tradycji na wigilijnym stole powinno się znaleźć dwanaście potraw. Liczba ta bywa tłumaczona na różne sposoby: jako dwunastu apostołów albo dwanaście miesięcy roku, z których każdy ma być pomyślny. Zwyczaj nakazywał też spróbować każdej potrawy, żeby nie zabrakło w nowym roku żadnego dobra. W praktyce mało który dom przygotowuje dokładnie dwanaście dań, a niektórzy liczą do nich także chleb, opłatek i kompot. W moim domu potraw jest zwykle więcej, niż trzeba, bo każde pokolenie dokłada coś swojego.

Wigilia przez wieki była dniem postu, a potrawy przygotowywano bez mięsa, a w wielu domach także bez tłuszczu zwierzęcego i nabiału. Kościół katolicki zniósł obowiązek postu w Wigilię, ale zachęca do jego zachowania, a większość rodzin pozostaje przy bezmięsnej kolacji. Dlatego zupy w tym podrozdziale gotuję na wywarach warzywnych, grzybowych i rybnych, a śmietanę i masło traktuję jako dodatki, które można pominąć.

### Kolejność podawania

Wigilijną kolację zaczyna się od opłatka, po którym podaje się zupę. Potem przychodzą pierogi, uszka, ryby i dania z kapustą, a na końcu desery i

kompot. W domach, w których przygotowuje się dwie zupy, podaje się je kolejno, w małych porcjach, albo stawia obie na stole i każdy wybiera. Zupy wigilijne powinny być lekkie, bo po nich czeka jeszcze wiele potraw.

### Planowanie zup na Wigilię

Pięć zup to oczywiście za dużo na jeden wieczór. Wybieram jedną albo dwie, zależnie od tego, kto przyjedzie. Dla rodziny z dziećmi przygotowuję barszcz z uszkami i zupę migdałową, dla gości ze wschodu kraju barszcz i grzybową, dla miłośników ryb zupę rybną. Bazy, czyli wywary i zakwasy, przygotowuję jednak w większej ilości, bo wykorzystuję je także w kolejnych dniach świąt.

## Zakwas buraczany

### Składniki

- 1 kg buraków
- 1,5 l przegotowanej, letniej wody
- 1 łyżka soli niejodowanej (około 20 g)
- 4 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- kromka chleba żytniego na zakwasie (najlepiej sama skórka)

### Wybór produktu i czas

Do zakwasu wybieram buraki ćwikłowe o ciemnym, intensywnie bordowym miąższu, twarde, bez miękkich miejsc i pleśni. Najlepsze są średniej wielkości, bo duże bywają zdrewniałe w środku. Sól musi być niejodowana, ponieważ jod hamuje fermentację. Zakwas nastawiam na pięć do siedmiu dni przed Wigilią, a jeśli w kuchni jest chłodno, nawet wcześniej. Gotowy zakwas ze sklepu albo z targu też się sprawdzi, ale warto go spróbować przed zakupem, bo bywa bardzo słony.

### Przygotowanie

Buraki obieram, płuczę i kroję w grube plastry albo ćwiartki. Układam je w wyparzonym kamionkowym garnku albo w dużym słoju, przekładając obranymi ząbkami czosnku, liśćmi laurowymi i zielem angielskim. W letniej,

przegotowanej wodzie rozpuszczam sól i zalewam nią buraki tak, żeby były całkowicie przykryte. Na wierzch kładę skórkę chleba żytniego, która przyspiesza fermentację. Buraki przyciskam talerzykiem, żeby nie wypływały, a naczynie przykrywam lnianą ściereczką.

Zakwas stoi w temperaturze pokojowej przez pięć do siedmiu dni. Po dwóch dniach wyjmuję chleb, żeby nie rozmiękł. Codziennie zbieram łyżką białawy nalot z powierzchni, który jest naturalnym efektem fermentacji. Zakwas jest gotowy, gdy ma głęboki, rubinowy kolor, wyraźnie kwaśny smak i lekko musuje. Wtedy przecedzam go przez sito wyłożone gazą, przelewam do wyparzonych butelek albo słoików i przechowuję w lodówce do dwóch tygodni.

Moja babcia sprawdzała zakwas nosem. Mówiła, że dobry zakwas pachnie czosnkiem i kwaśnym chlebem, a nie stęchlizną. Jeśli na powierzchni pojawi się puszysta, kolorowa pleśń, zakwas trzeba wylać i nastawić od nowa.

## Najczęstsze błędy

Najczęstszym problemem jest zakwas, który zamiast kwaśnieć, zaczyna pleśnieć. Przyczyną bywa zbyt chłodne miejsce, w którym fermentacja rusza zbyt wolno, buraki wystające ponad powierzchnię wody albo brudne naczynie. Dlatego naczynie wyparzam wrzątkiem, buraki zawsze przyciskam talerzykiem, a słój stawiam w kuchni, z dala od okna. Optymalna temperatura fermentacji to około 18 do 22°C.

Drugim błędem jest użycie soli jodowanej albo zbyt małej ilości soli. Jod spowalnia pracę bakterii, a za mała ilość soli pozwala rozwijać się niepożądanym drobnoustrojom. Trzecim jest zbyt krótka fermentacja. Zakwas po trzech dniach ma kolor, ale nie ma jeszcze kwasowości, a barszcz z niego jest płaski w smaku.

## Wykorzystanie zakwasu poza barszczem

Zakwasu zawsze robię więcej, niż potrzebuję do barszczu. Pijemy go w domu w małych szklaneczkach, rozcieńczonego wodą, jako napój. Zawiera żywe bakterie fermentacji mlekowej i ma przyjemnie kwaśny, orzeźwiający smak. Wykorzystuję go też do zakwaszenia chłodnika latem i do sosu do pieczonych buraków. Ugotowane po fermentacji buraki z zakwasu kroję w plasterki i podaję z cebulą i olejem jako sałatkę.

## Zakwas żytni

### Składniki

- 100 g mąki żytniej razowej (typ 2000)
- 1 l przegotowanej, letniej wody
- 3 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego
- skórka z kromki chleba razowego

### Wybór produktu i czas

Do zakwasu potrzebna jest mąka żytnia razowa, ciemna i grubo mielona, bo zawiera dużo naturalnych drożdży i bakterii. Jasna mąka żytnia fermentuje wolniej i daje słabszy smak. Zakwas nastawiam cztery do pięciu dni przed gotowaniem barszczu białego.

### Przygotowanie

Do wyparzonego litrowego słoika wsypuję mąkę i zalewam ją letnią wodą, mieszając, żeby nie zostały grudki. Dodaję obrany, przekrojony czosnek, liść laurowy, ziele angielskie i skórkę chleba. Słoik przykrywam gazą albo ściereczką i odstawiam w ciepłe miejsce, na przykład w pobliże kaloryfera.

Codziennie mieszam zawartość drewnianą łyżką. Po dwóch, trzech dniach na powierzchni pojawiają się pęcherzyki, a zakwas zaczyna kwaśno pachnieć. Jest gotowy po czterech, pięciu dniach, gdy ma wyraźnie kwaśny smak, a mąka opadła na dno. Przed użyciem mieszam go albo przelewam razem z osadem, bo to właśnie on zagęszcza zupę. W lodówce zakwas żytni przetrwa około tygodnia.

### Najczęstsze błędy

Zakwas żytni bywa zbyt słaby, gdy mąka jest jasna albo stara, a woda zbyt gorąca. Woda powinna mieć temperaturę ciała, a nie być gorąca, bo wysoka temperatura zabija naturalne drożdże. Zakwas trzymany w chłodzie dojrzewa tydzień albo dłużej. Jeśli po trzech dniach nie widać pęcherzyków, przestawiam słoik w cieplejsze miejsce i dodaję łyżkę zakwasu z poprzedniej porcji albo odrobinę zakwasu chlebowego, jeśli ktoś w rodzinie piecze chleb.

Drugim problemem bywa zapach. Zakwas powinien pachnieć kwaśno i lekko chlebowo. Zapach acetonu albo zgnilizny oznacza, że coś poszło źle, a taki zakwas wylewam. Ciemny płyn zbierający się na powierzchni jest normalny i wystarczy go wymieszać.

## Wywar warzywny

**Składniki**

- 2 marchewki (około 200 g)
- 1 korzeń pietruszki (około 120 g)
- kawałek selera (około 120 g)
- biała część pora (około 100 g)
- 1 cebula (około 100 g), opalona nad palnikiem
- 3 l zimnej wody
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu
- 1 łyżeczka soli

**Przygotowanie**

Warzywa obieram i płuczę. Cebulę przekrawam na pół i opalam przekrojoną stroną nad palnikiem gazowym albo na suchej patelni, aż się mocno przyrumieni. To ona nadaje wywarowi złocisty kolor i lekko słodki smak. Warzywa wkładam do dużego garnka, zalewam zimną wodą, dodaję liście laurowe, ziele angielskie i pieprz, po czym powoli zagotowuję.

Po zagotowaniu zmniejszam ogień do minimum i gotuję wywar pod uchyloną pokrywką przez około godzinę. Woda ma jedynie lekko mrugać, a nie bulgotać, bo gwałtowne gotowanie mąci wywar. Pod koniec dodaję sól. Wywar jest gotowy, gdy warzywa są całkowicie miękkie, a płyn ma klarowny, złotawy kolor i wyraźny warzywny smak. Przecedzam go przez sito. Z tej ilości wychodzi około 2,5 litra, czyli tyle, ile potrzeba do barszczu czerwonego, białego i grzybowej. Wywar przechowuję w lodówce do trzech dni albo mrożę porcjami.

Ugotowanych warzyw nie wyrzucam. Marchewka i pietruszka trafiają do sałatki jarzynowej, o ile gotuję ją w tym samym czasie.

### Najczęstsze błędy

Wywar warzywny jest mętny, gdy gotuje się zbyt mocno, a mdły, gdy warzyw jest za mało w stosunku do wody. Proporcja, którą stosuję od lat, to mniej więcej jeden kilogram warzyw na trzy litry wody. Nie dodaję do wywaru kapusty ani brokułów, bo nadają mu siarkowy zapach, ani ziemniaków, bo zmętniają płyn skrobią. Soli dodaję mało, bo wywar trafi do zup, które dopiero doprawiam.

Wywar może być bardziej aromatyczny, gdy warzywa przed gotowaniem upiekę przez 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. Pieczone warzywa dają wywar ciemniejszy, głębszy i lekko słodki, który dobrze sprawdza się w grzybowej.

## Wywar grzybowy

### Składniki

- 80 g suszonych grzybów (borowików albo podgrzybków)
- 2,5 l zimnej wody do namoczenia i gotowania
- 1 cebula (około 100 g)
- 1 liść laurowy
- 3 ziarna ziela angielskiego

### Wybór produktu i czas

Najlepsze suszone grzyby to borowiki: jasne, pachnące, w całych kapeluszach, bez śladów robaków. Podgrzybki są tańsze, ciemniejsze i dają nieco słabszy aromat, ale w wywarze sprawdzają się bardzo dobrze. Grzyby powinny być suche i sprężyste. Te, które kruszą się w palcach na proch albo pachną stęchlizną, nie nadają się do gotowania. Grzyby kupuję tylko ze znanego źródła, bo pomylenie gatunków bywa groźne. Namaczam je wieczorem, dzień przed gotowaniem.

### Przygotowanie

Grzyby płuczę dokładnie pod bieżącą wodą, żeby usunąć piasek. Wkładam je do miski i zalewam litrem zimnej wody. Zostawiam na noc. Rano wyjmuję je, a wodę z moczenia ostrożnie przelewam do garnka, zostawiając na dnie miski osad z piaskiem. Dolewam resztę wody, dodaję grzyby, cebulę, liść laurowy i ziele angielskie.

Wywar gotuję na małym ogniu przez około godzinę, aż grzyby będą miękkie. Grzyby wyjmuję łyżką cedzakową. Część z nich trafia do zupy grzybowej, a reszta do farszu na uszka i krokiety. Wywar przecedzam przez sito wyłożone gazą. Z tej ilości otrzymuję około dwóch litrów ciemnego, mocno pachnącego wywaru.

### Najczęstsze błędy

Najgorszym błędem jest piasek w wywarze. Suszone grzyby, zwłaszcza zbierane w lesie, zawierają drobiny piasku, które osiadają na dnie miski podczas moczenia. Dlatego wodę z moczenia przelewam ostrożnie, a ostatnią warstwę z osadem wylewam. Po ugotowaniu cedzę wywar przez gazę złożoną na dwie albo trzy warstwy.

Drugim błędem jest zbyt krótkie moczenie. Grzyby namoczone przez godzinę gotują się znacznie dłużej, pozostają gumowate i oddają mniej aromatu. Trzecim jest użycie grzybów pokruszonych na drobny proszek, które mącą wywar. Takie okruchy wykorzystuję raczej do sosów, gdzie mętność nie przeszkadza.

### Przechowywanie

Wywar grzybowy przechowuję w lodówce do trzech dni albo mrożę porcjami po 250 i 500 mililitrów. Ugotowane grzyby trzymam osobno, w zamkniętym pojemniku, do dwóch dni, a jeśli farsz robię później, także je mrożę.

## Wywar z głów i ości karpia

### Składniki

- głowy, ogony, płetwy i ości z 2–3 karpi (około 800 g)
- 1 marchewka (około 100 g)
- 1 korzeń pietruszki (około 80 g)
- kawałek selera (około 80 g)
- 1 cebula (około 100 g)
- 1,8 l zimnej wody
- 2 liście laurowe, 5 ziaren ziela angielskiego
- 8 ziaren pieprzu
- 1 łyżeczka soli

### Przygotowanie

Wywar rybny gotuję w dniu, w którym porcjuję karpia. Z głów usuwam skrzela, bo nadają goryczkę, a wszystkie części dokładnie płuczę w zimnej wodzie. Wkładam je do garnka razem z obranymi warzywami i przyprawami, zalewam zimną wodą i powoli zagotowuję. Z powierzchni zbieram łyżką szumowiny.

Wywar gotuję na bardzo małym ogniu przez 40 do 45 minut. Dłuższe gotowanie sprawia, że ości oddają nieprzyjemny, kleisty smak. Wywar jest gotowy, gdy ma lekko mleczny kolor i wyraźny rybny zapach, a mięso łatwo odchodzi od głów. Przecedzam go przez sito wyłożone gazą, żeby nie przedostała się do niego żadna ość. Otrzymuję około 1,3 litra wywaru, który wykorzystuję do zupy rybnej, a część może posłużyć do galarety z karpia.

### Najczęstsze błędy

Wywar rybny łatwo zepsuć zbyt długim gotowaniem. Po 45 minutach ości zaczynają oddawać gorzkawe, kleiste substancje, a płyn traci świeży smak. Gorzki wywar powstaje także wtedy, gdy w głowach zostaną skrzela albo w ościach fragmenty wnętrzności, dlatego dokładne płukanie jest bardzo ważne. Wywaru rybnego nie gotuję w dużym ogniu, bo mętnieje i robi się tłusty.

Wywar z karpia ma intensywny smak, który nie wszystkim odpowiada. Łagodzę go, dodając więcej warzyw, a pod koniec gotowania kilka gałązek natki pietruszki i plasterek cytryny. Wywar przechowuję w lodówce najwyżej dwa dni albo mrożę go do trzech miesięcy.

## Czerwony barszcz na zakwasie

### Składniki

- 1 l wywaru warzywnego
- 250 ml wywaru grzybowego
- 600 g buraków (4–5 średnich sztuk)
- 500 ml zakwasu buraczanego
- 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 1–2 łyżeczki cukru (około 10 g)
- sok z ½ cytryny (opcjonalnie)

- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

**Przygotowanie**

Buraki obieram i ścieram na tarce o grubych oczkach albo kroję w cienkie plasterki. Wkładam je do garnka, zalewam wywarem warzywnym i grzybowym, dodaję przeciśnięty czosnek i gotuję na małym ogniu przez 20 do 30 minut, aż buraki będą miękkie, a wywar nabierze intensywnej barwy. Następnie przecedzam barszcz przez sito, a buraki odciskam łyżką. Odciśnięte buraki mogą posłużyć do buraczków zasmażanych.

Do gorącego, ale już niegotującego się wywaru wlewam zakwas buraczany. Od tego momentu barszcz nie może się zagotować. Wysoka temperatura niszczy barwniki buraków, a barszcz brązowieje i traci rubinowy kolor. Wrzenie odparowuje też kwaśny, świeży aromat zakwasu. Barszcz podgrzewam więc tylko do momentu, gdy na jego powierzchni pojawią się pierwsze pęcherzyki, i od razu zmniejszam ogień.

Na końcu doprawiam barszcz. Dodaję majeranek roztarty w palcach, sól, pieprz i cukier. Smak powinien być wyraźnie kwaśny, ale zaokrąglony słodyczą. Jeśli barszcz jest zbyt kwaśny, dodaję cukier po pół łyżeczki. Jeśli zbyt mdły, dolewam zakwasu albo soku z cytryny. Barszcz jest gotowy, gdy jest klarowny, ma głęboki kolor i smak, w którym kwaśność i słodycz są w równowadze.

**Wskazówki babci**

Babcia doprawiała barszcz w trzech krokach i między każdym kosztowała. Najpierw sól, potem zakwas, a dopiero na końcu cukier. Zawsze powtarzała, że barszcz doprawia się na ciepło, bo zimny wydaje się mniej słony i mniej kwaśny. Jeśli kolor zbladł, dodawała do garnka startego surowego buraka, odstawiała na kwadrans i przecedzała.

**Podanie i przechowywanie**

Barszcz podaję w głębokich talerzach z uszkami, po pięć do siedmiu sztuk na talerz, albo w filiżankach jako czysty barszcz do picia, z krokietem lub pasztecikiem obok. Barszcz przechowuję w lodówce do trzech dni, w zamkniętym garnku albo słoikach. Przed podaniem podgrzewam go ostrożnie, bez zagotowania. Barszcz dobrze znosi mrożenie, ale po rozmrożeniu warto go doprawić świeżym zakwasem.

Barszcz czerwony to najbardziej polska z wigilijnych zup. Pamiętam, że u babci podawano go w białej wazie, a pierwsza łyżka barszczu oznaczała, że kolacja się zaczęła. Do dziś nie wyobrażam sobie Wigilii bez tego koloru na stole.

### Najczęstsze błędy

Brązowy, mętny barszcz to najczęstszy problem. Przyczyną jest prawie zawsze zagotowanie po dodaniu zakwasu albo zbyt długie gotowanie buraków. Buraki gotowane godzinę oddają więcej cukru, ale tracą barwnik. Drugim błędem jest dodanie czosnku na początku gotowania i trzymanie go w wywarze przez cały czas. Czosnek gotowany długo traci ostrość, dlatego część dodaję na początku, a jeden ząbek przeciskam do gotowego barszczu.

Barszcz bywa też zbyt słodki, gdy buraki są młode i bardzo słodkie, a zakwas słaby. Wtedy nie dodaję cukru wcale, tylko więcej zakwasu albo soku z cytryny. Zbyt kwaśny barszcz łagodzę odrobiną wywaru warzywnego, a nie samym cukrem, bo wtedy staje się mdły.

### Warianty

W wersji bez zakwasu barszcz zakwaszam sokiem z cytryny albo octem jabłkowym, dodając go stopniowo. Taki barszcz jest gotowy w godzinę, ale ma mniej złożony smak. W części rodzin barszcz gotuje się z dodatkiem suszonych śliwek, które nadają mu lekko dymny smak, albo z kilkoma suszonymi grzybami gotowanymi razem z burakami. Na Podlasiu i we wschodniej części kraju spotkałam barszcz z dodatkiem pokrojonych w cienkie paski buraków i fasoli, podawany jako gęsta zupa. W domach, w których przestrzega się ścisłego postu, barszcz gotuje się wyłącznie na wywarze warzywnym i grzybowym, bez żadnego tłuszczu.

### Planowanie pracy

Zakwas nastawiam pięć do siedmiu dni przed Wigilią. Grzyby moczę 22 grudnia wieczorem, a wywary gotuję 23 grudnia. Barszcz gotuję rano w Wigilię albo dzień wcześniej, ale wtedy zakwas dodaję dopiero przy podgrzewaniu.

### Z rodzinnej kuchni

Barszcz był w Polsce zupą codzienną na długo przed tym, zanim stał się potrawą wigilijną. Dawniej nazywano tak zupę z barszczu zwyczajnego,

dzikiej rośliny o kwaśnych liściach, a dopiero później zupę z kiszonych buraków. Czerwony barszcz na zakwasie przyjął się na wigilijnym stole w XIX wieku i od tamtej pory jest w wielu domach pierwszą potrawą, którą podaje się po opłatku.

**Wartości kaloryczne i makroskładniki**

Porcja 250 ml (bez uszek): około 45 kcal, białko 1,5 g, tłuszcze 0,2 g, węglowodany 10 g. Z dziesięcioma uszkami z grzybami porcja ma około 230 kcal. Barszcz czerwony dostarcza potasu, żelaza, folianów i witaminy C, a zakwas zawiera bakterie fermentacji mlekowej.

## Barszcz biały wigilijny

**Składniki**

- 800 ml wywaru warzywnego
- 400 ml wywaru grzybowego
- 400 ml zakwasu żytniego
- 400 g ziemniaków
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka suszonego majeranku
- 200 g śmietany 18%
- 2 łyżki tartego chrzanu (około 30 g)
- 3 jajka ugotowane na twardo
- sól i pieprz do smaku

**Przygotowanie**

Ziemniaki obieram, kroję w kostkę i gotuję w osolonej wodzie przez około 15 minut, aż będą miękkie. Odcedzam je i odstawiam. W garnku łączę wywar warzywny z grzybowym, dodaję przeciśnięty czosnek i majeranek, a następnie zagotowuję.

Zakwas żytni dokładnie mieszam, żeby połączyć go z osadem, i wlewam cienkim strumieniem do gotującego się wywaru, cały czas mieszając. Inaczej niż barszcz czerwony, biały barszcz można zagotować po dodaniu zakwasu, bo nie ma w nim barwnika, który mógłby się zniszczyć. Gotuję go przez około 5 minut, aż zgęstnieje i straci surowy, mączny smak.

Teraz zmniejszam ogień i przygotowuję śmietanę. Do miseczki ze śmietaną dodaję kilka łyżek gorącego barszczu, mieszam i powtarzam to dwa, trzy razy. Śmietana stopniowo się ogrzewa i po wlaniu do garnka nie tworzy kłaczków. Ten sposób nazywa się hartowaniem. Zahartowaną śmietanę wlewam do zupy, która już nie wrze, i mieszam. Na końcu dodaję chrzan, sól i pieprz. Barszcz jest gotowy, gdy jest gładki, kremowy, lekko kwaśny i wyraźnie czosnkowy.

**Wskazówki babci**

Babcia nigdy nie dodawała śmietany do gotującej się zupy. Mówiła, że śmietana wlana do wrzątku zwarzy się w kilka sekund i żadne mieszanie jej nie uratuje. Chrzan dodawała zawsze na samym końcu, bo gotowany traci ostrość.

**Podanie i przechowywanie**

Do głębokich talerzy wkładam ziemniaki i połówkę jajka na twardo, a potem zalewam je gorącym barszczem. Posypuję szczyptą majeranku. W domach, w których Wigilia jest ściśle postna, jajko można pominąć. Barszcz biały przechowuję w lodówce do dwóch dni, oddzielnie od ziemniaków i jajek. Nie mrożę go, bo po rozmrożeniu śmietana się rozwarstwia.

Biały barszcz na Wigilię to zwyczaj z kilku regionów Polski, przede wszystkim z południa i z Podkarpacia. Do mojej rodziny trafił razem z ciotką, która wyszła za mąż za chłopaka spod Rzeszowa. Pierwszego roku przyjęto go nieufnie, a dziś część rodziny prosi o niego co roku.

**Najczęstsze błędy**

Biały barszcz bywa zbyt rzadki, gdy zakwas nie został wymieszany z osadem albo gdy jest go za mało. Gęstość reguluję ilością zakwasu, dolewając go stopniowo i gotując po każdej porcji przez minutę. Zbyt gęsty rozcieńczam wywarem. Drugim błędem jest zwarzona śmietana, o której pisałam wyżej. Trzecim jest zbyt słaby smak czosnku i majeranku. Biały barszcz powinien być wyraźnie czosnkowy, bo to odróżnia go od żurku.

**Warianty**

W wersji bardziej postnej śmietanę zastępuję zawiesiną z dwóch łyżek mąki i odrobiny wody, a jajko pomijam. Barszcz jest wtedy lżejszy, ale nadal kremowy. W niektórych domach do białego barszczu dodaje się suszone

grzyby pokrojone w paski, a w innych chrzan w dużej ilości, który sprawia, że zupa jest ostra i rozgrzewająca. Po świętach gotuję go na wywarze z wędzonej kiełbasy i podaję z kawałkami kiełbasy, ale to już danie na inny dzień niż Wigilia.

### Planowanie pracy

Zakwas żytni nastawiam 19 albo 20 grudnia. Wywary gotuję dzień przed Wigilią, razem z wywarami do barszczu czerwonego. Ziemniaki i jajka gotuję rano w Wigilię, a sam barszcz zaprawiam zakwasem i śmietaną na godzinę przed kolacją. Biały barszcz źle znosi wielokrotne podgrzewanie, bo śmietana się rozwarstwia, dlatego przygotowuję go w ilości, która zostanie zjedzona tego samego wieczoru.

### Z rodzinnej kuchni

Biały barszcz i żurek gotuje się na podobnym zakwasie, ale w wielu regionach odróżnia się je wyraźnie. Barszcz biały gotuje się na zakwasie z mąki pszennej albo żytniej z dużą ilością czosnku i majeranku, a żurek na zakwasie żytnim, często z dodatkiem chleba. W wigilijnej wersji obie zupy są postne, a ich mięsne odmiany przygotowuje się na Wielkanoc.

### Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja 250 ml (z ziemniakami i połówką jajka): około 190 kcal, białko 6,8 g, tłuszcze 8,9 g, węglowodany 21 g. Zupa dostarcza wapnia i fosforu ze śmietany, a jajko wnosi witaminę B12.

## Zupa grzybowa z łazankami

### Składniki

*Zupa*

- 1,2 l wywaru grzybowego razem z ugotowanymi grzybami (40 g suchej wagi)
- 400 ml wywaru warzywnego
- 1 marchewka (około 100 g)
- 1 korzeń pietruszki (około 80 g)
- 1 cebula (około 100 g)
- 20 g masła, 150 g śmietany 18%

- 1 łyżka mąki pszennej (około 15 g)
- sól, pieprz, natka pietruszki

*Łazanki*

- 150 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 3–4 łyżki letniej wody
- szczypta soli

**Przygotowanie**

Łazanki robię dzień wcześniej albo rano w Wigilię. Mąkę przesiewam na stolnicę, robię w niej dołek, wbijam jajko, dodaję sól i wodę. Zagniatam gładkie, elastyczne ciasto, przykrywam miską i zostawiam na 20 minut. Potem rozwałkowuję je cienko, na grubość około 1,5 milimetra, i odstawiam na kilkanaście minut, żeby lekko przeschło. Kroję je na paski szerokości 2 centymetrów, a potem na kwadraciki albo romby. Rozkładam łazanki na ściereczce i suszę przez kilka godzin. Gotuję je w osolonej wodzie przez 3 do 4 minut od wypłynięcia.

Ugotowane grzyby z wywaru kroję w cienkie paski. Marchewkę i pietruszkę obieram i kroję w cienkie słupki. Cebulę siekam drobno i szklę na maśle na małym ogniu przez około 8 minut, aż będzie miękka i złocista. Do garnka wlewam wywar grzybowy i warzywny, dodaję grzyby, marchewkę, pietruszkę i cebulę, a następnie gotuję zupę przez 15 do 20 minut, aż warzywa zmiękną.

Śmietanę mieszam z mąką na gładką masę i hartuję ją kilkoma łyżkami gorącej zupy. Wlewam do garnka, mieszam i zagotowuję jeszcze raz na krótko, aż zupa lekko zgęstnieje. Mąka chroni śmietanę przed zwarzeniem, dlatego w tej zupie krótkie zagotowanie jest bezpieczne. Doprawiam solą i pieprzem. Zupa jest gotowa, gdy ma jednolity, jasnobrązowy kolor i intensywny grzybowy zapach.

**Podanie i przechowywanie**

Do talerzy wkładam łazanki, zalewam je gorącą zupą i posypuję posiekaną natką. Łazanki przechowuję zawsze osobno, bo w zupie pęcznieją i rozmiękają. Zupa wytrzymuje w lodówce trzy dni. Zupy ze śmietaną nie mrożę, ale mogę zamrozić sam wywar z grzybami, a śmietanę dodać po rozmrożeniu.

W wielu domach grzybowa zastępuje barszcz, a w części rodzin obie zupy pojawiają się na stole jednocześnie. U mnie grzybowa pojawiła się wtedy, gdy moja synowa przyznała, że od dziecka nie lubi buraków. Od tamtej pory robię dwie zupy, a goście wybierają.

**Najczęstsze błędy**

Zupa grzybowa bywa gorzka, gdy wywar zawiera piasek albo gdy grzyby były źle wysuszone. Grzyby, które pachną stęchlizną jeszcze przed namoczeniem, nie nadają się do zupy. Zbyt ciemna i gęsta zupa powstaje wtedy, gdy grzybów jest za dużo w stosunku do wywaru. Proporcja 40 gramów suszu na półtora litra zupy daje wyraźny, ale nie przytłaczający smak.

Łazanki rozgotowane w zupie to drugi częsty problem. Dlatego gotuję je osobno i dodaję do talerzy.

**Warianty**

Zamiast łazanek można podać grzybową z domowym makaronem nitki, z ziemniakami pokrojonymi w kostkę albo z kaszą jęczmienną. W niektórych regionach grzybową zabiela się nie śmietaną, ale mlekiem, co daje zupę jaśniejszą i łagodniejszą. W wersji bez nabiału pomijam śmietanę, a zupę zagęszczam lekką zasmażką z mąki i oleju. Zupa jest wtedy klarowna i ciemna, z bardzo wyraźnym grzybowym smakiem.

**Planowanie pracy**

Grzyby namaczam 22 grudnia wieczorem, a wywar gotuję 23 grudnia rano. Tego samego dnia robię łazanki i suszę je do wieczora. W Wigilię zostaje mi podsmażyć cebulę, ugotować zupę i zabielić ją śmietaną, co zajmuje około 40 minut.

**Wskazówki babci**

Babcia dodawała do grzybowej łyżkę soku z kiszonej kapusty, który podkreślał smak grzybów i nadawał zupie lekką kwaskowatość. Grzyby kroiła nożyczkami, bo twierdziła, że nożyczki tną je równiej niż nóż na desce. Do zupy wrzucała też jeden suszony borowik w całości, który na koniec wyławiała i kładła na talerzu tej osoby, która najwięcej pomagała w kuchni.

### Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja 250 ml z łazankami: około 220 kcal, białko 7,3 g, tłuszcze 8,8 g, węglowodany 28 g. Grzyby dostarczają witamin z grupy B, potasu i selenu.

## Zupa rybna z karpia

### Składniki

- 1,3 l wywaru z głów i ości karpia
- 350 g filetu z karpia bez skóry
- 300 g ziemniaków
- 1 marchewka (około 100 g)
- 1 korzeń pietruszki (około 80 g)
- kawałek selera (około 50 g)
- 10 g masła
- 80 g śmietany 18%
- sok z ¼ cytryny
- pęczek koperku i natki pietruszki
- sól i biały pieprz do smaku

### Przygotowanie

Filet z karpia kroję w kostkę o boku około 2 centymetrów. Sprawdzam palcami, czy nie zostały w nim większe ości, i usuwam je pęsetą. Ziemniaki obieram i kroję w kostkę. Marchewkę, pietruszkę i seler kroję w cienkie słupki.

Wywar rybny zagotowuję, dodaję ziemniaki i warzywa, a potem gotuję wszystko przez około 15 minut, aż będą miękkie. Następnie wkładam kawałki karpia i gotuję je na bardzo małym ogniu przez 6 do 8 minut. Ryba jest gotowa, gdy jej mięso staje się białe i nieprzejrzyste i łatwo się rozdziela. Nie mieszam zupy energicznie, żeby karp się nie rozpadł.

Na końcu dodaję masło i zahartowaną śmietanę, doprawiam solą, białym pieprzem i sokiem z cytryny. Cytryna łagodzi rybny posmak i rozjaśnia smak całej zupy. Przed podaniem dodaję dużo posiekanego koperku i natki.

### Podanie i przechowywanie

Zupę podaję w głębokich talerzach, z grzankami z białego pieczywa podsmażonymi na maśle. Zupa rybna jest najlepsza w dniu przygotowania. W lodówce wytrzymuje najwyżej dobę, a mrożenie nie jest dobrym pomysłem, bo ryba i ziemniaki tracą strukturę.

Zupa rybna to tradycja domów nadmorskich i rodzin, które kupowały karpia w całości i nie chciały, żeby cokolwiek się zmarnowało. Moja mama robiła ją właśnie z tego powodu: z głów, ości i ogonów powstawała zupa, a z dzwonek smażony karp.

### Najczęstsze błędy

Ryba rozgotowana na papkę to najczęstszy błąd w zupie rybnej. Karpia dodaję zawsze na samym końcu i gotuję krótko, bez mieszania. Drugim problemem są ości. Filet z karpia ma ich dużo, dlatego przed krojeniem przesuwam po nim palcami i wyjmuję każdą wyczuwalną ość. Trzecim jest mulisty posmak, który usuwam, mocząc filet przez godzinę w mleku albo skrapiając go sokiem z cytryny.

### Warianty

Zupę rybną można przygotować z kilku gatunków ryb jednocześnie. Do karpia dodaję wtedy kawałek dorsza albo łososia, które nadają zupie delikatniejszy smak. W wersji pomidorowej dodaję do wywaru dwie łyżki koncentratu pomidorowego i szczyptę papryki, a śmietanę pomijam. Nad morzem gotuje się zupę rybną z dodatkiem kaszy jaglanej zamiast ziemniaków.

### Planowanie pracy

Zupa rybna wymaga koordynacji z karpiem. Kupuję ryby w całości dzień albo dwa przed Wigilią, porcjuję je i od razu gotuję wywar z głów, ogonów i płetw. Wywar wstawiam do lodówki, a filety przeznaczone do zupy trzymam osobno. W Wigilię zupa jest gotowa w 30 minut.

### Wskazówki babci

Moja babcia zawsze dodawała do zupy rybnej kieliszek białego wytrawnego wina na samym końcu, co łagodziło rybny zapach. Grzanki do zupy kroiła z czerstwej chałki i podsmażała je na maśle z odrobiną czosnku.

### Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja 250 ml: około 195 kcal, białko 17 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 13 g. Ryba dostarcza jodu, fosforu, selenu i witaminy D.

## Zupa migdałowa

### Składniki

- 100 g migdałów w skórce
- 1,1 l mleka 2%
- 80 g ryżu długoziarnistego
- 50 g jasnych rodzynek
- 40 g cukru
- kilka kropli olejku migdałowego (opcjonalnie)
- szczypta soli

### Wybór produktu i czas

Migdały kupuję w skórce, całe, jasne w przekroju i bez gorzkiego, zjełczałego zapachu. Migdały już obrane i płatki migdałowe szybciej jełczeją. Ryż płuczę i moczę w zimnej wodzie przez około godzinę przed gotowaniem, a migdały sparzam na kilka godzin przed przygotowaniem zupy.

### Przygotowanie

Migdały zalewam wrzątkiem i zostawiam na 5 minut. Odcedzam je i przelewam zimną wodą, a następnie zdejmuję skórki, ściskając każdy migdał palcami. Obrane migdały mielę w maszynce albo miksuję z kilkoma łyżkami mleka na gładką pastę.

Namoczony ryż odcedzam i gotuję w osolonej wodzie przez około 15 minut, aż będzie miękki, ale nie rozgotowany. Rodzynki zalewam gorącą wodą na 10 minut, żeby napęczniały, a potem odcedzam.

Mleko zagotowuję w garnku z grubym dnem, dodaję zmielone migdały i gotuję na małym ogniu przez 10 minut, często mieszając, żeby mleko się nie przypaliło. Odstawiam na kwadrans, żeby migdały oddały aromat. Jeśli zależy mi na gładkiej zupie, przecedzam mleko przez gęste sito. Wtedy dodaję cukier, ryż, rodzynki i kilka kropli olejku migdałowego. Zupa jest

gotowa, gdy ma kremowy kolor, łagodnie słodki smak i wyraźny migdałowy zapach.

### Wskazówki babci

Babcia moczyła ryż przez godzinę, a nawet przez noc, jeśli miała czas. Mówiła, że namoczony ryż gotuje się szybciej, a ziarna pozostają całe i nie zamieniają się w kleik.

### Podanie i przechowywanie

Zupę migdałową podaję na ciepło w głębokich talerzach albo miseczkach, z kilkoma rodzynkami na wierzchu. Dzieci najczęściej wolą ją na zimno. W lodówce przechowuję ją do dwóch dni, a przed podaniem podgrzewam powoli, bo mleko łatwo się przypala. Zupy mlecznej z ryżem nie mrożę.

Zupa migdałowa pochodzi z kuchni ziemiańskiej i z dawnych Kresów Wschodnich, gdzie migdały były luksusem na święta. Dla dzieci w mojej rodzinie to zawsze była najważniejsza zupa wigilijnego wieczoru, bo jako jedyna była słodka.

### Najczęstsze błędy

Mleko przypalone na dnie garnka nadaje całej zupie gorzki smak, którego nie da się usunąć. Dlatego używam garnka z grubym dnem, gotuję na małym ogniu i mieszam drewnianą łyżką, przesuwając ją po dnie. Drugim błędem jest zbyt gruby przemiał migdałów, który sprawia, że zupa jest ziarnista. Migdały mielę możliwie drobno albo miksuję z mlekiem na gładką pastę.

### Warianty

W wersji postnej, bez mleka, przygotowuję mleko migdałowe. Zmielone migdały zalewam litrem gorącej wody, zostawiam na godzinę, a potem przecedzam przez gazę, mocno odciskając. Na tak przygotowanym mleku gotuję ryż. Zupa jest lżejsza i ma jeszcze wyraźniejszy smak migdałów. Zamiast ryżu można dodać drobny makaron albo kaszę jaglaną. Część rodzin dodaje do zupy migdałowej łyżkę miodu zamiast cukru i odrobinę skórki pomarańczowej.

### Planowanie pracy

Migdały sparzam i obieram dzień wcześniej, a potem przechowuję w lodówce w zamkniętym pojemniku. Ryż moczę rano w Wigilię. Zupę gotuję

na godzinę przed kolacją, bo najlepsza jest podana ciepła, tuż po przygotowaniu.

### Z rodzinnej kuchni

W domach ziemiańskich zupa migdałowa była jedną z kilku słodkich potraw wigilijnych, obok kutii i klusek z makiem. Migdały sprowadzano z południa Europy, a ich cena sprawiała, że zupę migdałową przygotowywano tylko na największe święta.

### Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja 250 ml: około 290 kcal, białko 11 g, tłuszcze 12 g, węglowodany 36 g. Migdały dostarczają witaminy E, magnezu i wapnia, a mleko kolejnej porcji wapnia.

## Zupy na świąteczny obiad

Po wigilijnej kolacji, która w wielu domach jest bezmięsna, pierwszy dzień świąt przynosi zupy na wywarze z mięsa. W mojej rodzinie świąteczny obiad zaczynał się od rosołu z domowym makaronem albo od klarownego bulionu z pasztecikami. Obie zupy wymagają czasu, ale niewiele pracy, bo przez większość gotowania garnek stoi na małym ogniu i nie potrzebuje opieki.

O smaku obu zup decyduje mięso. Do rosołu wybieram kurę rosołową, czyli starszą, dorodną kurę, która ma więcej tłuszczu i tkanki łącznej niż młody kurczak. Dzięki temu wywar jest złocisty, aromatyczny i lekko kleisty w ustach. Kurczak z hodowli przemysłowej daje wywar blady i mało wyrazisty. Do bulionu i jako dodatek do rosołu wybieram wołowinę z kością: szponder, pręgę albo mostek. Kość i chrząstki oddają kolagen, który nadaje zupie pełny smak, a mięso z pręgi długo gotowane pozostaje soczyste i nadaje się do farszu.

### Garnek i ogień

Do rosołu i bulionu potrzebny jest duży garnek o pojemności co najmniej 6 litrów, z grubym dnem, które równomiernie rozprowadza ciepło. W cienkim garnku wywar przy dnie gotuje się mocniej niż przy powierzchni, co mąci płyn. Gotuję na najmniejszym palniku, a na kuchence elektrycznej ustawiam najniższą moc, przy której wywar ledwie mruga. Cierpliwość jest

tu najważniejszym składnikiem, a pośpiech prawie zawsze kończy się mętną, mniej aromatyczną zupą.

**Rosół czy bulion**

W potocznym języku rosół i bulion bywają nazywane zamiennie, ale w kuchni domowej różnią się sposobem podania. Rosół jest mocny, złocisty, z tłustymi oczkami na powierzchni i podaje się go z makaronem i warzywami. Bulion jest klarowny, odtłuszczony i podaje się go w filiżankach, często z dodatkiem pieczonych przekąsek. W dawnych domach mieszczańskich bulion otwierał uroczysty obiad, a rosół był zupą codzienną i niedzielną.

## Rosół z domowym makaronem

**Składniki**

*Wywar*

- 1 kura rosołowa (około 1 kg)
- 500 g wołowiny z kością (szponder albo pręga)
- 3 marchewki (około 250 g), w tym 150 g do podania
- 2 korzenie pietruszki (około 200 g)
- ½ średniego selera (około 200 g)
- biała część pora (około 100 g)
- 1 cebula (około 100 g)
- 3,5 l zimnej wody
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren pieprzu
- 1 łyżka soli
- natka pietruszki do podania

*Domowy makaron*

- 180 g mąki pszennej
- 2 jajka
- szczypta soli

**Przygotowanie**

Kurę i wołowinę płuczę w zimnej wodzie. Kurę oczyszczam z resztek piór i nadmiaru tłuszczu przy kuprze. Mięso wkładam do dużego garnka, zalewam zimną wodą i stawiam na średnim ogniu. Zimna woda sprawia, że mięso powoli oddaje smak, a białka ścinają się stopniowo. Gdy woda zaczyna się podgrzewać, na powierzchni pojawiają się szumowiny. Zbieram je łyżką cedzakową aż do momentu zagotowania.

Po zagotowaniu zmniejszam ogień tak, żeby rosół ledwie mrugał. Garnek przykrywam pokrywką, zostawiając szparę. Rosół gotuję w ten sposób przez 3 do 4 godzin. Po około dwóch godzinach dodaję obrane warzywa, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz, a także cebulę, którą wcześniej przekroiłam na pół i opaliłam nad palnikiem na ciemnobrązowy kolor. Opalona cebula nadaje rosołowi złocisty odcień i delikatnie karmelowy smak. Warzywa dodane zbyt wcześnie rozgotowują się i mącą wywar.

Pod koniec gotowania dodaję sól. Rosół jest gotowy, gdy mięso łatwo odchodzi od kości, warzywa są miękkie, a wywar ma złoty kolor i tłuste oczka na powierzchni. Wyjmuję mięso i warzywa, a rosół przecedzam przez sito wyłożone gazą. Marchewkę kroję w plasterki do podania.

Makaron przygotowuję wtedy, gdy rosół się gotuje, albo dzień wcześniej. Mąkę przesiewam na stolnicę, robię dołek, wbijam jajka i dodaję sól. Zagniatam ciasto przez około 10 minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Ciasto na makaron jest twardsze od pierogowego, bo nie ma w nim wody. Owijam je folią i zostawiam na pół godziny, żeby gluten odpoczął.

Następnie dzielę ciasto na trzy części i każdą rozwałkowuję bardzo cienko, aż zacznie prześwitywać. Placki rozkładam na oprószonej mąką ściereczce i suszę przez 20 do 30 minut. Ciasto jest gotowe do krojenia, gdy nie klei się do palców, ale nie łamie przy zginaniu. Każdy placek zwijam luźno w rulon i kroję ostrym nożem w cienkie paski. Rozrzucam je palcami na stolnicy, żeby się rozdzieliły, i suszę jeszcze przez godzinę. Gotuję je w osolonej wodzie przez 2 do 3 minut od wypłynięcia.

**Co można zrobić dzień wcześniej**

Rosół najlepiej ugotować dzień przed świętami. Po wystudzeniu wstawiam go do lodówki, a następnego dnia zbieram z powierzchni zastygnięty tłuszcz, jeśli chcę lżejszej zupy. Makaron również robię

wcześniej i przechowuję go w lnianym woreczku albo w papierowej torbie. W dniu świąt zostaje tylko podgrzać rosół i ugotować makaron.

**Podanie i przechowywanie**

Rosół podaję w porcelanowej wazie, a makaron osobno, w misce. Do każdego talerza wkładam porcję makaronu i kilka plasterków marchewki, zalewam gorącym rosołem i posypuję świeżo posiekaną natką pietruszki. Rosół przechowuję w lodówce do trzech dni, a zamrożony do trzech miesięcy. Makaronu nie przechowuję w zupie, bo nasiąka i się rozkleja.

Mięsa z rosołu nie wyrzucam. Kurę obieram z kości, a mięso razem z wołowiną mielę i wykorzystuję do farszu na paszteciki, pierogi albo naleśniki. Można też podać je na ciepło z chrzanem i ćwikłą. Jeśli po świętach zostaje rosół, gotuję na nim zupę pomidorową albo ogórkową.

**Najczęstsze błędy**

Najczęstszym błędem jest gotowanie rosołu na zbyt dużym ogniu. Gwałtowne wrzenie rozbija tłuszcz i białka na drobne cząstki, które zawieszają się w płynie i sprawiają, że rosół jest mętny. Drugim błędem jest solenie na początku. Sól wyciąga z mięsa soki zbyt szybko, a rosół wychodzi za słony, bo płyn odparowuje przez kilka godzin. Trzecim jest dodanie warzyw razem z mięsem. Po czterech godzinach gotowania są rozgotowane i nadają wywarowi słodkawy, mączny posmak.

Mętny rosół można uratować, klarując go białkiem, w sposób opisany przy bulionie, albo przecedzając przez kilka warstw gazy.

**Warianty**

Rosół można ugotować na samej kurze, wtedy jest lżejszy, albo na samej wołowinie, co daje wywar ciemniejszy i bardziej wyrazisty. W niektórych domach do rosołu dodaje się kawałek indyka albo gęsi, a na Śląsku także wołowe żeberka. Kilka suszonych grzybów dodanych na ostatnią godzinę gotowania wzmacnia smak. Liść lubczyku dodany na koniec nadaje rosołowi zapach, który wielu osobom kojarzy się z domem.

Makaron można też kupić gotowy, ale wybieram wtedy makaron jajeczny, cienki, nitki albo krajankę.

### Wskazówki babci

Babcia gotowała rosół zawsze w największym garnku, jaki miała, bo uważała, że rosół potrzebuje przestrzeni. Do garnka wkładała też kawałek skórki z cebuli, który pogłębiał złoty kolor, i liść kapusty włoskiej na ostatnie pół godziny. Makaron kroiła tak cienko, że przez nitkę dało się czytać gazetę, a resztki ciasta po krojeniu suszyła i dorzucała do zupy pomidorowej w kolejnych dniach. Mówiła też, że rosołu nie wolno przykrywać szczelnie, bo para skraplająca się na pokrywce spływa z powrotem i mąci wywar.

### Z rodzinnej kuchni

W domu mojej babci rosół był zupą niedzielną, ale w święta gotowało się go w dwóch garnkach, bo przyjeżdżała cała rodzina. Najmłodsze dzieci dostawały do rosołu makaron w kształcie gwiazdek, który babcia wycinała z ciasta małą foremką. Do dziś, gdy gotuję rosół w pierwszy dzień świąt, wycinam kilka gwiazdek dla wnuków, choć oni już dawno twierdzą, że są na to za duzi.

### Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja 250 ml z makaronem: około 205 kcal, białko 11 g, tłuszcze 6,8 g, węglowodany 26 g. Sam rosół, bez makaronu, ma około 80 kcal w porcji. Zupa dostarcza witaminy A z marchwi, witamin z grupy B, fosforu, potasu i cynku.

## Bulion z pasztecikami

### Składniki bulionu

*Wywar*

- 800 g wołowiny (pręga albo szponder)
- 500 g kości wołowych
- 2 marchewki (około 200 g)
- 1 korzeń pietruszki (około 100 g)
- kawałek selera (około 100 g)
- zielona część pora
- 1 cebula, opalona nad palnikiem
- 3 l zimnej wody

- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka soli

*Do sklarowania*

- 2 białka jaj
- 1 łyżka zimnej wody

**Składniki pasztecików (18 sztuk)**

*Ciasto*

- 350 g mąki pszennej
- 150 g zimnego masła
- 100 g śmietany 18%
- 1 jajko
- 15 g świeżych drożdży albo 5 g suszonych
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki cukru

*Farsz*

- 300 g ugotowanej wołowiny z bulionu
- 1 cebula (około 100 g)
- 20 g masła
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej (około 20 g)
- ½ łyżeczki suszonego majeranku
- sól i pieprz do smaku

*Do posmarowania*

- 1 jajko roztrzepane z łyżką mleka

**Przygotowanie bulionu**

Wołowinę i kości płuczę, wkładam do garnka, zalewam zimną wodą i powoli zagotowuję, zbierając szumowiny. Następnie gotuję wywar na bardzo małym ogniu przez 3 godziny. Po półtorej godziny dodaję warzywa, opaloną cebulę i przyprawy. Pod koniec solę. Wyjmuję mięso, a wywar przecedzam przez sito wyłożone gazą i dokładnie zbieram z niego tłuszcz.

Bulion różni się od rosołu tym, że musi być idealnie przejrzysty. Klaruję go białkiem. Przestudzony wywar przelewam do czystego garnka. Białka roztrzepuję widelcem z łyżką zimnej wody, wlewam do wywaru i mieszam. Stawiam garnek na małym ogniu i powoli podgrzewam, mieszając tylko do momentu, gdy wywar będzie ciepły. Potem przestaję mieszać. Gdy bulion zaczyna się gotować, białko ścina się na powierzchni i zbiera wszystkie drobinki, które mąciły wywar. Gotuję go jeszcze przez 10 minut, a potem ostrożnie przecedzam przez gazę. Bulion jest gotowy, gdy przez warstwę w talerzu widać wyraźnie wzór na jego dnie.

**Przygotowanie paszteciков**

Farsz robię jako pierwszy, bo musi całkowicie ostygnąć. Ugotowaną wołowinę z bulionu mielę w maszynce. Cebulę siekam drobno i szklę na maśle. Łączę mięso z cebulą, jajkiem i bułką tartą, doprawiam majerankiem, solą i pieprzem. Farsz powinien być zwarty i dać się formować w wałek.

Drożdże rozcieram z cukrem i dwiema łyżkami lekko ciepłej śmietany. Odstawiam na 10 minut, aż zaczną pracować. Mąkę przesiewam na stolnicę, dodaję zimne masło pokrojone w kostkę i siekam je nożem z mąką na drobną kruszonkę. Dodaję drożdże, resztę śmietany, jajko i sól, a następnie szybko zagniatam gładkie ciasto. Owijam je folią i wkładam do lodówki na godzinę.

Schłodzone ciasto rozwałkowuję na prostokąt o grubości około 3 milimetrów i kroję na trzy długie pasy szerokości około 10 centymetrów. Na środku każdego pasa układam wałek farszu. Brzeg ciasta smaruję jajkiem, zakładam na farsz drugi brzeg i dociskam. Rulony odwracam łączeniem do spodu, smaruję wierzch jajkiem i kroję ukośnie na kawałki długości około 5 centymetrów. Układam je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiam na 20 minut.

Paszteciki piekę w piekarniku nagrzanym do 190°C przez 20 do 25 minut. Są gotowe, gdy mają złoty, błyszczący wierzch i rumiany spód.

**Co można zrobić dzień wcześniej**

Bulion gotuję i klaruję dzień przed świętami. Farsz na paszteciki robię razem z bulionem. Paszteciki można upiec dzień wcześniej i odświeżyć w piekarniku przez 5 minut w temperaturze 180°C.

**Podanie i przechowywanie**

Bulion podaję w bulionówkach, czyli filiżankach z dwoma uszkami, albo w głębokich talerzach, posypany drobno posiekanym szczypiorkiem lub natką. Paszteciki układam na talerzyku obok, licząc po trzy sztuki na osobę. Bulion przechowuję w lodówce do trzech dni, a zamrożony do trzech miesięcy. Upieczone paszteciki przechowuję w pojemniku w lodówce do trzech dni albo mrożę je i odpiekam bez rozmrażania przez około 10 minut.

Bulion z pasztecikami to danie z dawnych domów mieszczańskich, w których obiad świąteczny podawano w kilku daniach. Pamiętam, że babcia stawiała paszteciki na srebrnej tacy, która przez resztę roku stała w kredensie.

**Najczęstsze błędy**

Bulion zostaje mętny, gdy klaruje się go gorący albo gdy miesza się go po ścięciu białka. Białko musi trafić do letniego wywaru i powoli ścinać się razem z jego podgrzewaniem, zbierając zanieczyszczenia. Paszteciki rozmakają od spodu, gdy farsz jest zbyt wilgotny albo gdy nie ostygł przed zawijaniem. Pękają na łączeniu, gdy brzegi nie zostały posmarowane jajkiem albo gdy ciasto jest zbyt grube na zakładce.

**Warianty**

Zamiast ciasta półkruchego na drożdżach można użyć gotowego ciasta francuskiego. Paszteciki są wtedy lżejsze i bardziej chrupiące, a ich przygotowanie zajmuje kwadrans. Farsz można wzbogacić podsmażonymi grzybami albo przygotować z mięsa z rosołu zamiast z wołowiny. Do bulionu w niektórych domach podaje się też grzanki z ciasta parzonego, czyli groszek ptysiowy, albo kluseczki lane.

**Wskazówki babci**

Babcia piekła paszteciki na blasze posmarowanej odrobiną smalcu, a nie na papierze, bo twierdziła, że wtedy mają bardziej rumiany spód. Ciasto wałkowała zawsze w chłodnej kuchni, z oknem uchylonym na podwórko, i wkładała je do lodówki za każdym razem, gdy zaczynało mięknąć. Do farszu dodawała łyżkę gęstego bulionu, żeby był soczysty, i szczyptę gałki muszkatołowej, która według niej łączyła smak mięsa z ciastem.

**Planowanie pracy**

Bulion i farsz przygotowuję 23 grudnia. W Wigilię rano zagniatam ciasto i trzymam je w lodówce, a paszteciki formuję i piekę 25 grudnia przed obiadem. Jeśli dzień świąt jest bardzo napięty, piekę je w Wigilię i odświeżam w piekarniku.

**Z rodzinnej kuchni**

Bulion z pasztecikami był w domu mojej babci zupą na pierwszy dzień świąt. Babcia podawała go w porcelanowych bulionówkach z cienkimi, złoconymi brzegami, które dostała w posagu. Paszteciki układała na srebrnej tacy, a dzieci liczyły, ile z nich zostanie na drugi dzień.

**Wartości kaloryczne i makroskładniki**

Porcja 250 ml bulionu: około 30 kcal, białko 4 g, tłuszcze 1,2 g, węglowodany 1,1 g. Jeden pasztecik: około 190 kcal, białko 6,7 g, tłuszcze 11 g, węglowodany 16 g. Bulion z trzema pasztecikami dostarcza żelaza, cynku i witaminy B12 z wołowiny, a także sporo sodu.