

# WSTĘP

Niezaprzeczalnie jest królem polskiego stołu. Obecny od kilku wieków w naszych kuchniach. Smaczny, odżywczy i z ogromnym potencjałem kulinarnym. Przebył daleką drogę, by dziś żywić niemal cały świat. Ewoluuował, przemieniając się z rośliny ozdobnej i leczniczej w podstawowy produkt spożywczy. Przedstawiam bohatera mojej nowej książki – ZIEMNIAKA.

Mogę bez przesady powiedzieć, że jestem od niego uzależniony. Podczas opracowywania przepisów do tej książki przerobiłem bez mała sto kilogramów ziemniaków. Moje umiłowanie kartofla trwa nieprzerwanie od dzieciństwa. Odziedziczyłem je po rodzinie Ochmanów. Przygotowanie frytek czy ziemniaków z cebulą i solą o godzinie 23.00 nigdy nie stanowiło problemu. To był mój *comfort food* początku lat 80. XX wieku. Dziś poznaję ziemniaka w jego regionalnych odsłonach. Podróżując po całej Polsce i biorąc udział w konkursach kulinarnych, spotykam go w każdym zakątku kraju. Panie i panowie z Kół Gospodyń Wiejskich przywracają mu należne miejsce na naszych stołach. Odkrywają stare przepisy i prezentują na festiwalach smaku przywrócone światu ziemniaczane potrawy. Ich nazwy są niebanalne, niecodzienne, nieraz wręcz gwarowe. Niejednokrotnie wywołują uśmiech na twarzy (jak chociażby mordonie, gumiklejzy czy chlastoki).

Co sprawia, że ziemniaki są tak wspaniałe? Na pewno ich struktura i skład, i to, że chłoną smaki innych składników. Poddają się wszelkim metodom obróbki: mogą być smażone, gotowane, pieczone, parowane. Przyjmują kształt kluski, kotleta, ciastek, babki, placka. Smakują na słodko, słono, gorzko i kwaśno. Mogą być podawane na śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Są uniwersalne w swojej prostocie i wyjątkowości.

W książce znajdziecie informacje, skąd i kiedy ziemniak przywędrował na teren Polski, oraz jakie są jego typy kulinarne i które z nich najlepiej sprawdzą się w zupie, a które w cieście na kluski. Poznacie oryginalne i regionalne

nazwy kartofli. Przekonacie się, że na Śląsku Opolskim i na Pomorzu z ziemniaka można zrobić marcepan, a na Kujawach pierniki. Dowiedziecie się, jaka jest różnica między klekotami z Janowca a kluską miedzianogóorską ze świętokrzyskiego. Dlaczego babka wojenna z Gromca jest zupełnie inna niż pozostałe babki ziemniaczane. Jak smaży się klepacze na Kujawach, a jak stryki na Śląsku Cieszyńskim. Czym faszeruje się krąpielniki z Łobaczewa Małego, a czym lepiuchy. Gdzie można zajadać się sytochą, a gdzie mataligą. Przemierzmy Podlasie w poszukiwaniu potraw z rodowodem białoruskim i litewskim, a na Podkarpaciu znajdziemy te, które były dziedzictwem Łemków i Bojków. Odszyfrujemy intrygujące nazwy, takie jak hudel, kalacha, męcybuły, tłukawica, kantoraki czy kalmuki. Zdecydowana większość prezentowanych przepisów jest ze swej natury roślinna. Na tym polega wyjątkowość ziemniaków.

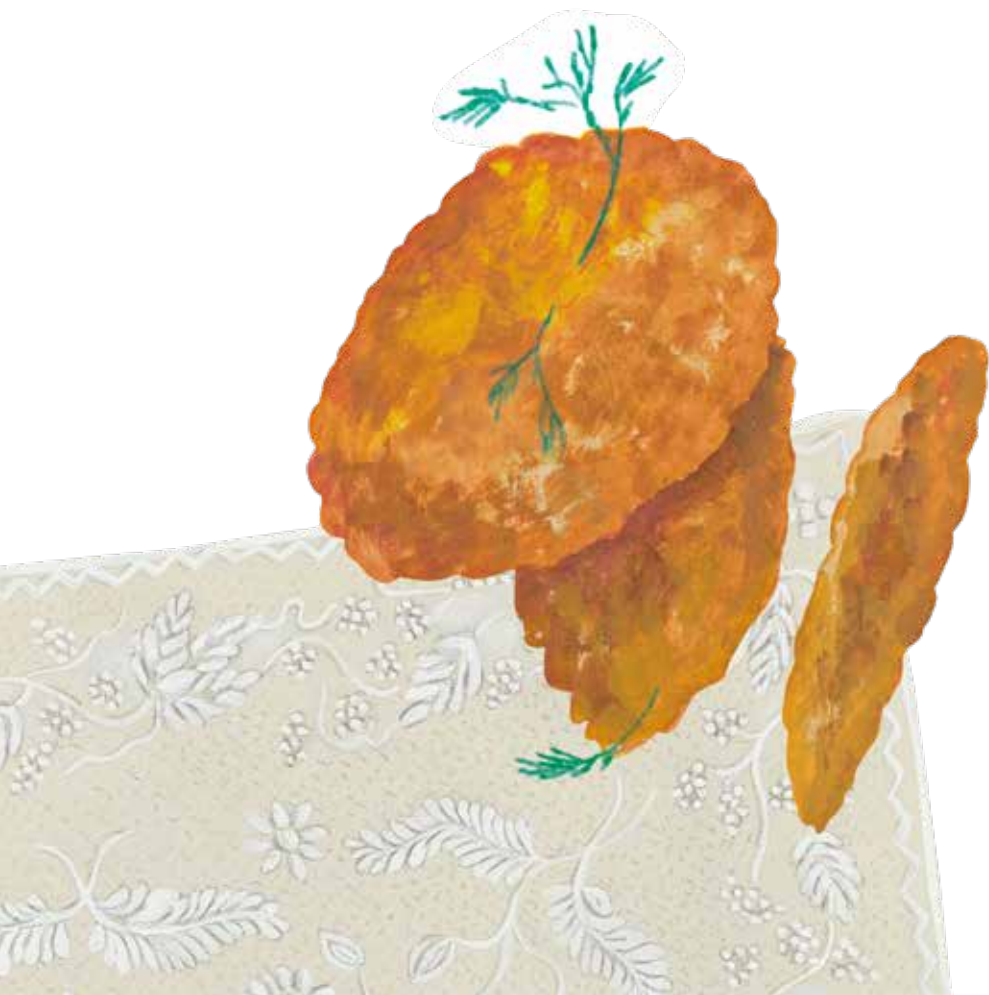
Życzę wam kartoflanego szaleństwa w kuchni. Odkrywajcie ziemniaczane przysmaki we własnych regionach i dzielcie się nimi ze mną na blogu i w mediach społecznościowych. Sprawcie, by grule, pulki, kartofle, pyry czy amerykańskie zagościły na waszych stołach w odmiennych niż do tej pory formach, kształtach i smakach. A na zakończenie tego wstępu zostawiam wierszyk, którego nieznanemu autorowi inspirował się *Trzema Budrysami* Adama Mickiewicza:

*Po śnieżystej zamieci  
Z Wiednia zbrojny mąż leci,  
I pod burką wielkiego coś chowa.  
Czy to Turczyzna dla draki?  
Nie, on wiezie ziemniaki  
Dla królowny z Wilanowa.*









# PRZEPISY

- \* Zupy
- \* Kluski
- \* Placki
- \* Zapiekane
- \* Pierogi
- \* Kotlety
- \* Na słodko
- \* Inne potrawy ziemniaczane

# GALICYJSKA ZIEMNIACZANKA KMINKOWA

Kuchnia galicyjska kształtowała się na terenach Galicji (zaboru austriackiego), obejmującej m.in. sporą część dzisiejszych województw małopolskiego i podkarpackiego oraz Lwów i okolice. Była to kuchnia kontrastów – biednych wsi i bogatych dworów, mieszczaństwa i górali. Wykwintnych i prostych dań. Pełna przypraw, które dodawano do wytrawnych i słodkich potraw. Jednym z charakterystycznych dla tego regionu dodatków był kminek, uprawiany przede wszystkim na terenach podgórskich, a obecny zwłaszcza w kuchni żydowskiej. Ziemniaczanka galicyjska to wyjątkowa zupa, bo przygotowywana w sposób odmienny niż klasyczne zupy.

---

## SKŁADNIKI

- 500 g ziemniaków
- 500 ml mleka roślinnego (owsianego, sojowego)
- 2 cebule (ok. 250 g)
- 1 łyżeczka kminku mielonego lub więcej
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku

## WYKONANIE

1. Ziemniaki obrać i ugotować w litrze osolonej wody.
2. Cebule pokroić w drobną kostkę i zrumienić na oleju.
3. Do garnka wlać mleko. Dodać ziemniaki i cebule. Dokładnie zmiksować.
4. Dodać kminek, sól, pieprz i tartą gałkę muszkatołową do smaku.
5. Podawać z podsmażonymi grzankami z chleba żytniego.



# KAPUŚNIAK

## Z ZIEMNIAKAMI

(Podlaskie byczki)

Kuchnia Podlasia zna sporo bardzo oryginalnych potraw z ziemniakami w roli głównej: babek, kiszek, kartaczy i cepelinów, hałoczków, pryśniaków, soczewiaków, tołkanicy, kartoflaników i wielu innych pyszności. Król polskiego stołu pojawia się także w podlaskich zupach. Podczas konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” miałem przyjemność spróbowania wyjątkowej zupy. Warzywnej na kiszzonej kapuście z dodatkiem kaszy jęczmiennej. I o osobliwej nazwie – byczki. Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Kieljanach, które zgłosiły zupę do konkursu, opowiedziały, że gotowanie ziemniaków w całości w kwasie z kapusty sprawia, że ich zewnętrzna warstwa nabiera twardości, a środek jest kremowy i miękki. Zupa zauroczyła mnie aromatem.

---

### SKŁADNIKI

- 500 g małych ziemniaków
- 300 g kiszzonej kapusty
- 50 g kaszy pęczak
- 1 cebula (ok. 150 g)
- 3 liście laurowe
- ½ łyżki suszonego lubczyku
- 5 ziaren ziela angielskiego
- sok z kiszzonej kapusty do smaku
- sól i pieprz do smaku
- roślinna śmietanka 18%

### WYKONANIE

1. Do garnka wlać trochę oleju i zrumienić drobno posiekaną cebulę.
2. Dodać pęczak, poszatowaną drobno kapustę, liście laurowe, lubczyk, ziele angielskie, łyżeczkę soli i litr wody. Gotować na małym ogniu przez 30 minut.
3. Dodać obrane ziemniaki w całości. Gotować dalej przez 30 minut, aż ziemniaki będą miękkie w środku. Doprawić sokiem z kapusty wedle uznania.
4. Zupę zaprawić śmietanką w garnku lub na talerzu.



# KNEDLE

## ZE ŚLIWKAMI

### (Karkonoskie kantoraki)

Uwielbiam kluski ziemniaczane faszerowane owocami lub z dodatkiem owoców. Jednym z takich dań są knedle. Moje ulubione to knedle z truskawkami lub śliwkami. Te ostatnie na górskich terenach Dolnego Śląska, w okolicach Jeleniej Góry, nazywano kantorakami. Prawdopodobnie kluski przywędrowały w te okolice wraz z mieszkańcami Kresów Wschodnich. Idealnie gładkie i cienkie ciasto ziemniaczane, które skrywa słodkie i bardzo dojrzałe śliwki węgierki. Kantoraki posypuje się cynamonem lub pokruszonymi piernikami i podaje oczywiście ze śmietaną i cukrem.

---

#### SKŁADNIKI

- 800 g ziemniaków
- 500 g śliwek węgierek
- 200 g mąki orkiszowej (typ 250)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól

#### WYKONANIE

1. Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Wystudzić i przecisnąć przez praskę. Dodać obie mąki i zagnieść ciasto.
2. Odrywać równe kawałki, spłaszczając na dłoni, układać na nich całą śliwkę bez pestki i dokładnie sklejać ciasto, formując okrągłą kluskę.
3. Wkładać do wrzącej i lekko osolonej wody. Gotować około 5 minut od wypłynięcia. Woda ma lekko wrzeć. Wyjmować łyżką cedzakową.



# ✿ PALUCHY ✿ ZIEMNIACZANO- -DYNIOWE (Bojkowskie paluchy)

Podstawowymi produktami w kuchni bojkowskiej były dynia i ziemniaki. Z dyni robiono zupy z dodatkiem klusek z tartych ziemniaków i bulblanyki faszzerowane twarogiem. Mieszano ją z kaszą jaglaną (kasza z dyni). Przygotowywano z niej hałuszki i tertiuchy. Smażono cienkie placki nazywane pełenyczkami. Zapiekano na słodko z kaszą manną i twarogiem z dodatkiem cynamonu i jabłek. Ugotowaną i przetartą przez sito dynię dodawano do ciasta drożdżowego czy ucieranego piernika. Robiono z niej też paluchy – te akurat kluski podaje się najczęściej odsmażane, posypane serem, polane roztopionym masłem lub z sosem grzybowym.

---

## SKŁADNIKI

- 600 g ziemniaków
- 300 g musu dyniowego
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 100 g mąki orkiszowej (typ 650) lub kukurydzianej
- sól do smaku

## WYKONANIE

1. Mus najlepiej przygotować z dyni hokkaido. Dynię bez obierania pokroić w grube plastry i piec w 180°C około 30 minut (aż będzie miękka). Zmiksować na gorąco. Wystudzić. Odważyć 300 g, a resztę np. zamrozić.
2. Ziemniaki obrać, ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić, dokładnie ugnieść i wystudzić.
3. Do dyni dodać ziemniaki, obie mąki i sól do smaku. Dokładnie wymieszać dłońmi, ale nie wyrabiać za długo, bo ziemniaki staną się wodniste i trzeba będzie dosypać więcej mąki, a wtedy kluski będą twarde.
4. Nabierać łyżką masę i formować paluszki wielkości kciuka.
5. Gotować partiami w osolonej wodzie, aż wypłyną na wierzch. Wyjmować łyżką cedzakową.
6. Podawać z sosem grzybowym, pomidorowym lub z roślinną śmietanką i cynamonem.

