

QltYwator

strony
ok_kulturze

Od Kuchni...

MICHAŁ HABER

Skończył się karnawał... Wiosna prawie, prawie... Czy ktoś jadł PODKUREK po nocnej zabawie?

No właśnie, co to ten poostatkowy, pozapustowy, pokarnawałowy podkurek? Otóż nic innego jak symboliczne przejście od tłustych mięsnych dań (z dawnej tradycji kilku hucznych i wypasionych ostatnich dni karnawału pozostał tylko tłusty czwartek) do postnych – śledź, jajko i mleko. Bo etymologia słowa karnawał w każdej z teorii i staro włoskiej (*carne vale*), i łacińskiej (*carnem levare*), a nawet starożytniej rzymskiej (*carrus navalis*) gdzieś w historii ma to obrzędowe pożegnanie mięsa i zapowiedź nadchodzącej wiosny. Skończył się również czas zabawy i świętowania. Dawnej dla pewności nawet instrumenty chowano i zamykano na klucz. A życie towarzyskie zamierało na całe sześć tygodni... Wyjątkiem było półpoście (inaczej dzień garkotłuka), wówczas hałas drewnianych kołatek i rozbijanych glinianych garnków z popiołem obwieszczał nadejście świątecznego czasu i wiosennych porządków.



Chłopcy z kołatkami_rys. Aleksander Brzostek, „Bluszcz”, 1890 r.

Cóż zatem jadano od środy popielcowej? Otóż żywiono się głównie żurem postnym, kartoflami, gotowaną i surową kwaszoną kapustą, gotowaną brukwią, śliwkami suszonymi, śledziem, chlebem i innymi skromnymi potrawami, które lekko okraszano olejem lnianym (bogactwo kwasów omega 3). Na magnackich i szlacheckich stołach pojawiały się ryby, pieczywo, produkty mleczne i jaja.

A co na to nasz dietetyk, instruktor fitness i gimnastyki sportowej, trener personalny Adam Jankowski?

Jeść albo nie jeść – oto jest pytanie...



– Zanim odpowiem na nie, należy poruszyć kilka zasadniczych kwestii – czym jest dieta, czy odchudzanie polega na niejedzeniu, na czym polega dieta oczyszczająca.

Dieta (ze starogreckiego *δίαιτα diaita* – „styl życia”) jest to nic innego, jak sposób odżywiania się.

Często słyszymy, że odchudzanie i dieta to jedno i to samo. Otóż nie do końca tak jest, gdyż dieta może być zarówno odchudzająca, jak i zwiększająca masę ciała. Należy pamiętać, że nadmiar wszystkiego szkodzi, ale czy rzeczywiście odchudzanie polega na niejedzeniu lub drastycznym ograniczeniu ilości pożywienia w ciągu dnia? Po części tak, ale nie do końca.

– Jak więc jest? Co robić?

– Każdy pokarm, który przyjmujemy, dostarcza określoną porcję kalorii pozyskiwaną z węglowodanów, tłuszczów i białek, dających nam, w wyniku przemian metabolicznych, energię. Jeżeli nie spożytkujemy tych kalorii, nasz organizm tę nadwyżkę zamienia na tzw. rezerwy w postaci tkanki tłuszczowej, zarówno tej podskórnej, jak i międzyzardzewej. Dlatego ważna jest nasza aktywność fizyczna, nie tylko ta regularna, jak np. cykliczne zajęcia z instruktorem, ale również taka codzienna, jak spacer, bieganie czy jazda na rowerze.

– A jak jeszcze możemy ograniczyć liczbę zbędnych kalorii? Przecież odżywianie się ma również dostarczyć nam radość ze spożywania i przygotowywania posiłków?

– Przede wszystkim należy unikać żywności wysokoprzetworzonej, pokarmów zawierających tak zwane puste kalorie, czyli takie, które poza jakąś porcją energii nie dostarczają tak naprawdę żadnych wartości odżywczych, minerałów i witamin. Zatem powstrzymywanie się od spożywania pokarmów na jakiś czas lub ich ograniczanie ma swoje dobroczynne właściwości, oczyszcza nasz organizm z toksyn, uruchamia rezerwy, które mamy w naszym organizmie w postaci glikogenu oraz tłuszczu, co prowadzi do pozbycia się zbędnych kilogramów. Jednak



wszystkie te działania powinny być świadome i kontrolowane. Oczywiście należy pamiętać o dostatecznym nawodnieniu naszego organizmu. Na koniec prosta zasada – nie jesteśmy tylko tym, co jemy, ale także tym, co przyswajamy.

– Zatem pościmy z rozważą!

Żur postny

Przygotować wcześniej zakwas (porcja na mniej więcej dwie zupy, w zależności od kwaśnych upodobań, więc można proporcje zmniejszyć lub podzielić się z kimś):

2 szklanki mąki żytniej razowej zalewamy wrzącą wodą (zaparzamy) w takiej ilości, by po zamieszaniu wyszło rzadkie ciasto (ja robię na zimnej i z przyprawami, ale wówczas się czeka dłużej, no i to już bardziej na zupę wielkanocną, ale o tym później), gdy ostygnie, zalewamy litrem letniej wody i wrzucamy skórkę chleba razowego (może być stara, wysuszona). Przelewamy do słoja, obwiązujemy gazą i stawiamy w ciepłym miejscu. Po trzech dniach zakwas gotowy (przelany, dobrze zakorkowany lub zamknięty wieczkiem od słoika w zimnym miejscu może stać ok. 2 tyg).

Gotujemy wywar z włoszczyzny – ok. 1 litr (bez kapusty, za to z grzybami suszonymi), do gorącego dodajemy ½ litra zakwasu lub do uzyskania pożądanego kwaśności (wcześniej dobrze wstrząsnąć lub go zamieszać i broń Boże nie precedzać). Do gotującej się zupy wycisnąć ząbek lub dwa czosnku oraz 3–4 ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy ziemniaki będą miękkie, solimy, pieprzymy do smaku (można podawać ziemniaki oddzielnie, okraszone usmażoną na tłuszczu cebulą, czyli wersja dla mniej poszczących).



żur rozłożony na czynniki pierwsze_foto_MICHAŁ HABER

Gramatka, biermuszka, faramuszka z piwa

W emaliowanym garnku zagotowujemy litr jasnego, lekkiego piwa wraz z ok. 12 dag miękkiego środka z jasnego żytniego chleba. Dodajemy łyżkę masła, kminku, soli i cukru do smaku. Po zagotowaniu przecieramy przez sitko i rozcieńczamy z ok. ½ litra wrzącej wody.

Smacznego i zdrowego!



energia ciszy ■
majka kierzkowska

wernisaż

sobota

7 marca 2020

godz. 18.00

wystawa potrwa do 14 kwietnia

OKej Brwinów, ul. Wilsona 2
tel. 22 729-59-34