



Dawny chleb  
biednych Ślązaków  
na przednówku  
dziś dla świadomych i nowoczesnych

przepisy

Aleksandra Poloczek

Książka powstała podczas warsztatów  
"Dawny chleb biednych Ślązaków na przednówku - dziś dla świadomych i nowoczesnych"  
odbywających się w ramach projektu "Kultura lokalna - aktywacja"  
dofinansowanego ze środków  
Narodowego Centrum Kultury "Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2016".



Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu  
Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2016.

# Spis treści

1. wstęp
2. podplomyki
3. pasta z ciecioriki
4. pasta z fasoli
5. bułeczki owsiane
6. chleb gryczano - kukurydziany
7. chleb rodzynkowy
8. chleb fasolowy
9. placki jaglane
10. zista
11. owoce pod owsiana kruszonką
12. babeczki czekoladowe z mikrofalówki
13. ciasteczka migdałowe z kremem cytrynowym
14. ciasteczka jaglane
15. kotlety z kaszy gryczanej
16. kotlety z kaszy jaglanej
17. sos pomidorowy
18. sos grzybowy



# Wstęp

Zbiór przepisów jest podsumowaniem warsztatów „Dawny chleb biednych Ślązaków na przednówku – dziś dla świadomych i nowoczesnych” dofinansowanych przez Narodowe Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2016.

Spotkanie z dawnymi tradycyjnymi potrawami wiejskiej kuchni śląskiej, naszego dziedzictwa kulturowego w wersji bezglutenowej było odpowiedzią na zainteresowanie zdrowym żywieniem przy wszechobecnych alergiach i nietolerancjach pokarmowych.

Od setek lat na śląskich wsiach, gdy na przednówku skończyła się pszenica i żyto, jadano wypieki i kasze z prosą, gryki, owsa. Wszystkie te produkty nie zawierają glutenu i razem z mąkami ryżową i kukurydzianą, fasolą są wykorzystywane obecnie przez alergików.

Garść przepisów na tradycyjne potrawy wykonane z mąkami przednówkowymi, kilka potraw z kaszy jaglanej, która zyskuje sobie coraz większą popularność, ponieważ jest niezwykle uniwersalna i nadaje się do przygotowania potraw konkretnych i słodkich zostało uzupełnione zdjęciami z warsztatów.



# Popłomyki (tortilla)



150 g maki owsianej  
100 g mąki ziemniaczanej  
1,5 szklanki wrzątku  
szczypta soli

Mąki wymieszać z solą, wlać wrzątek  
i wyrobić elastyczne ciasto.  
Podzielić na 8 części i cienko rozwałkować.

Smażyć na suchej rozgrzanej patelni  
z obu stron do zrumienienia.



# Pasta z ciecioroki



- 1 puszka ciecioroki  
(częściowo odsączona)
- 2 cebule (pokrojone w kostkę  
i zeszkłone na patelni)
- sól (do smaku)
- gałka muszkatołowa (do smaku)
- ajeranek (do smaku)
- lub inne ulubione przyprawy
- 1 łyżka

W miseczce przygotować wszystkie składniki  
i zmiksować na gładką masę.





# Pasta z fasoli

1 puszka fasoli czerwonej  
(częściowo odsączona)  
suszone pomidory w oleju  
sól (do smaku)  
chili (do smaku)

Wszystko razem zmiksować na gładko z 1/2 pomidorów.  
Resztę pomidorów pokroić i domieszać później.

# Buteczki owsiane

## lub chleb

Siemię lniane zalać wrzątkiem i odstawić na 5-10 minut.

W tym czasie przygotować pozostałe składniki w misce.

Dodać siemię i mieszając dolewać wodę do uzyskania konsystencji gęstej śmietany.

### **Butki**

Silikonową formę na babeczki lekko wysmarować olejem, wyłożyć ciasto do 1/2 wysokości. Zostawić do wyrośnięcia by podwoiło objętość.

Piec 20-25 minut 200 stopni.

Po upieczeniu wyjąć na kratkę do wystygnięcia.

40 dag mąki owsianej  
10 dag mąki ziemniaczanej  
1/3 szklanki mielonego siemienia

lnianego

1 łyżeczka soli

1 op drożdży suchych  
lub

1/3 kostki świeżych (rozczyn)  
woda do uzyskania  
konsystencji gęstej śmietany

### **Chleb**

Całość ciasta wyłożyć do wysmarowanej keksówki. Zostawić do wyrośnięcia.

Piec w 200° 60 minut.



# Chleb gryczano-kukurydziany /orzechowy

Siemię lniane zalać wrzątkiem  
– odstawić na 5-10 min.

Do wymieszanych w misce  
lub garnku mąk dodać sól,  
siemię, rozczyn wymieszać  
łyżką lub mikserem dodając  
letnią wodę do uzyskania  
konsystencji gęstej śmietany.

5 dag mąki ziemniaczanej  
1 łyżeczka soli  
1/3 szklanki mielonego  
siemienia lnianego  
1 op drożdży suchych  
lub 1/3 kostki świeżych (rozczyń)  
woda lub mleko lub maślanka  
do uzyskania konsystencji  
gęstej śmietany

Można dodać 10-20 dag np. orzechów, dyni, słonecznika  
Przełożyć do wysmarowanej keksówki, zostawić do wyrośnięcia.  
Piec ok. 60 min w 200° do ładnego zrumienienia.



# Chleb rodzynkowy

Rodzynki namoczyć.

W misce lub garnku mąkę owsianą wymieszać z siemieniem i zalać wrzątkiem – 1 szklanka, odstawić na 5-10 min.

Dodać resztę składników wymieszać dolewając wody do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Przełożyć do wysmarowanej keksówki.


Zostawić do wyrośnięcia.

Piec ok. 80 minut, temperatura 200 stopni.


15 dag mąki jaglanej  
20 dag maki owsianej  
15 dag maki ryżowej  
1/3 szklanki mielonego siemienia  
Inianego  
1 słoik domowego dżemu  
(można pominąć)  
1 łyżeczka soli  
1 op drożdży suchych  
lub 1/3 świeżych (rozczyn)  
20 dag rodzynek  
woda do uzyskania konsystencji  
gęstej śmietany



# Chleb fasolowy



200 g białej fasoli (ugotowanej w domu lub odsączonej z puszki)  
3 jajka  
1/2 szklanki mąki jaglanej lub ryżowej  
1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia  
1/3 łyżeczki sody  
pomidory suszone z oleju pokrojone  
2 łyżki oliwy z przyprawami z pomidorów suszonych lub oleju zioła np prowansalskie lub ulubiona mieszanka  
1/2 łyżeczki soli



Zblendować na gładko fasolę z jajkami. Dodać pozostałe składniki i wymieszać. Wyłożyć do wysmarowanej keksówki.  
Piec 190 stopni ok. 60 minut.

# Placki jaglane

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę w razie potrzeby dodając troszkę wody tak aby powstało ciasto gęściejsze niż na naleśniki ale jeszcze spływające z łyżki.

1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej  
1 jajko  
1,5 łyżki mąki ziemniaczanej  
2 łyżki oleju kokosowego lub innego  
szczypta kurkumy (nie koniecznie)  
woda

Smarzyć na niewielkiej ilości oleju kokosowego lub klarowanym maśle, wyjdą wtedy z lekko chrupiącym wierzchem. Można też dać odrobine oleju tylko przed pierwszą porcją i smażyć na suchej patelni lekko rozgrzanej. Wychodzą elastyczne placuszki, które z powodzeniem mogą zastąpić chleb do kanapek.

Można podawać na konkretnie lub na słodko.




# Zista

babka ucierana cytrynowa

Utrzeć mikserem na gładką masę masło z cukrem i jajkami. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i wymieszać, na końcu wlać sok z cytryny, wymieszać.

Wyłożyć do blaszki keksówki wysmarowanej masłem i wysypanej mąką.

Piec 50 minut w 200°.



- 10 dag mąki ryżowej
- 10 dag mąki owsianej
- 10 dag mąki kukurydzianej
- 5 jajek
- 1 kostka masła
- 250 gram cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sok z 1 cytryny

# Owoce pod owsianą kruszonką

Przygotować owoce w zależności od potrzeb: umyć, obrać, wypestkować, pokroić, rozmrozić na szybko w mikrofalówce (w przypadku gdy rozmrożone owoce puszczą dużo soku trzeba albo odcedzić albo wymieszać z łyżką lub dwoma mąki ziemniaczanej).

Na dno blaszki lub kokilek (naczyni do zapiekania) lub filiżanek czy kubków wyłożyć grubą warstwę owoców.

Jeśli owoce są kwaśne np. wiśnie to można je posypać wg uznania cukrem. Zagnieść kruszonkę wyłożyć na owoce.

Piec 20 minut w 200°.

1 szklanka płatków owsianych  
lub innych dowolnych płatków  
np. jaglanych, jęczmiennych itp.  
2 szklanki mąki owsianej  
lub innej dowolnej mąki  
1 kostka masła  
2/3 szklanki cukru  
owoce sezonowe

# Błyskawiczne babeczki czekoladowe z mikrofalówki

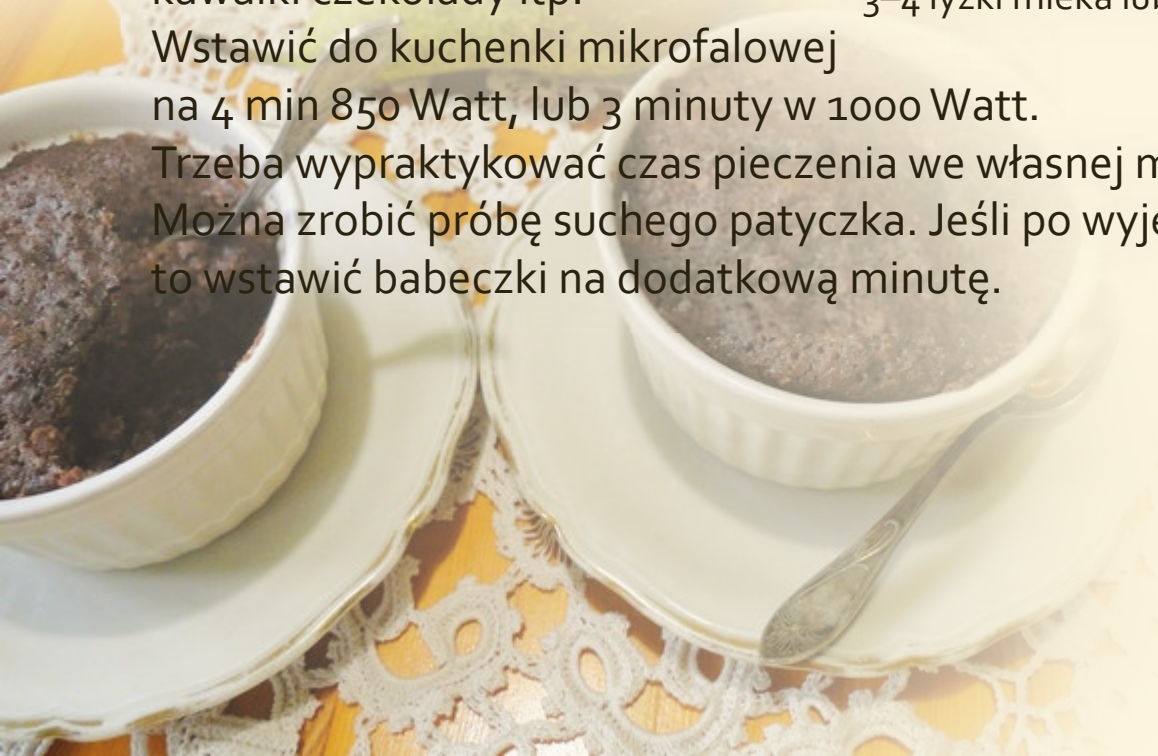
Wszystkie składniki dokładnie razem wymieszać. Wyłożyć do filiżanek lub kubeczków lub miski do 1/2 wysokości.

Można powtykać dowolne dodatki np. rodzynki, owoce, kawałki czekolady itp.

Wstawić do kuchenki mikrofalowej na 4 min 850 Watt, lub 3 minuty w 1000 Watt.

Trzeba wypraktykować czas pieczenia we własnej mikrofalówce. Można zrobić próbę suchego patyczka. Jeśli po wyjęciu jest mokry to wstawić babeczki na dodatkową minutę.

- 2 łyżki mąki owsianej
- 2 łyżki mąki kukurydzianej lub ryżowej
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżki kakao (można mniej, jeżeli ktoś nie lubi tak intensywnego smaku czekolady)
- 1 duże jajko
- 3 łyżki oleju
- 1/2 łyżeczki do pieczenia
- 3-4 łyżki mleka lub jogurtu lub soku



# Ciastka migdałowe z kremem cytrynowym

## krem cytrynowy

sok wyciśnięty z 3 cytryn i skórka z nich otarta  
2 żółtka  
2 jajka  
200 g cukru  
1 czubata łyżka skrobi ziemniaczanej  
1 łyżka oliwy lub masła

Wszystkie składniki umieścić w garnuszku, wymieszać i zagotować, mieszając cały czas. Pogotować przez minutę. Krem świetnie nadaje się do przygotowania kremu do tortu. Wystarczy utrzeć kostkę masła z cukrem na gładką masę i po łyżce dodawać krem cytrynowy (tak jak to robimy przy kremach budyniowych).

Sam krem cytrynowy w zamkniętym słoiku można przez kilka dni przechowywać w lodówce.





## ciastka migdałowe

1/2 kg migdałów (zmielonych np. w maszynce do mielenia mięsa, termomixie itp.)  
cukier do smaku  
2-3 jajka

Wymieszać wszystko łyżką. Trzeba uzyskać konsystencję ciasta pozwalającą uformować, lekko natłuszczonymi rękami, kulki wielkości orzecha włoskiego, które układamy na blaszce wyłożonej papierem, spłaszczamy, robimy palcem wgłębienie do którego nakładamy krem cytrynowy.

Pieczemy ok. 15-20 minut w 180°.

## ciastka migdałowe - wersja najprostsza

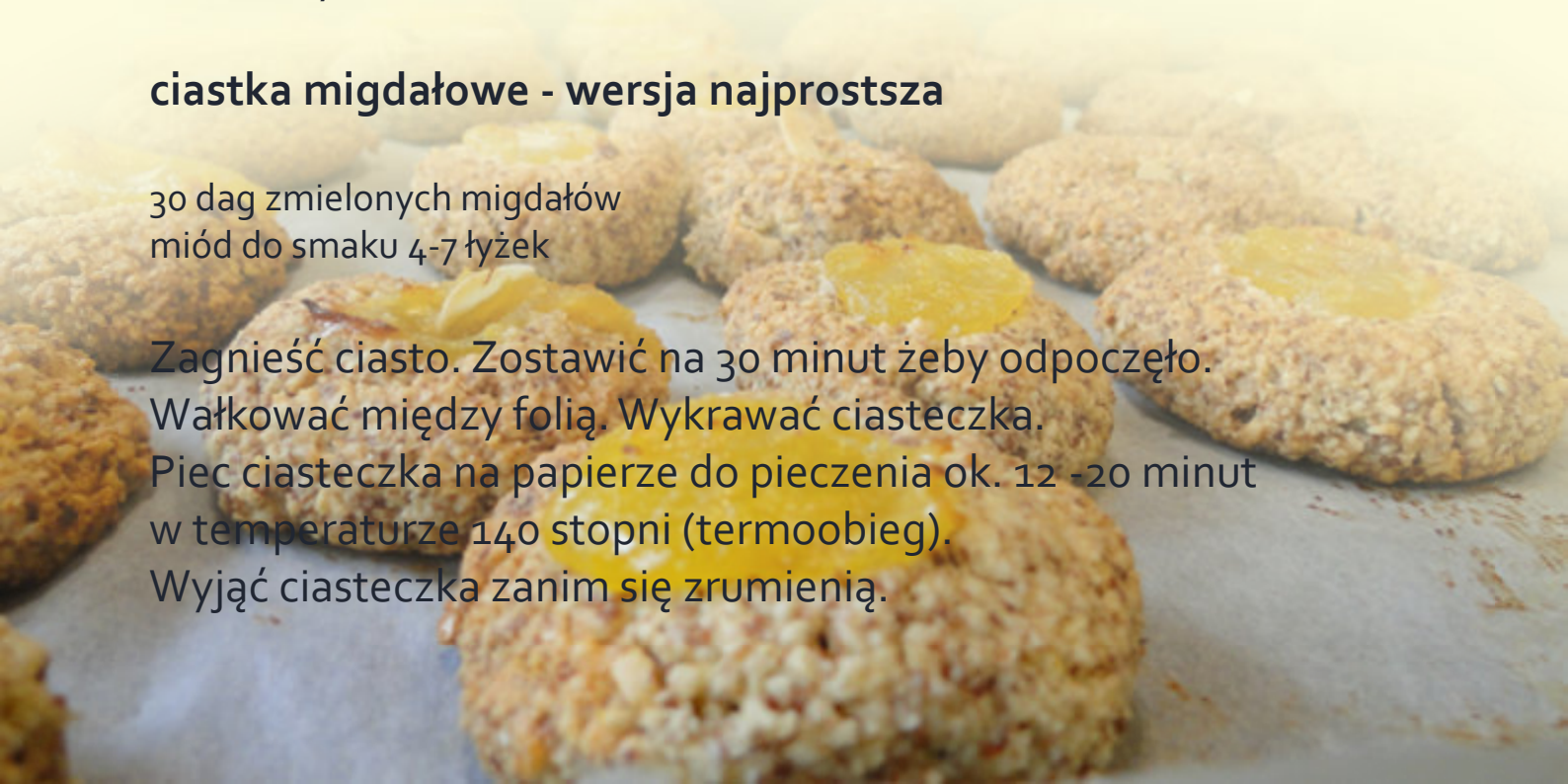
30 dag zmielonych migdałów  
miód do smaku 4-7 łyżek

Zagnieść ciasto. Zostawić na 30 minut żeby odpoczęło.

Wałkować między folią. Wykrawać ciasteczka.

Piec ciasteczka na papierze do pieczenia ok. 12 -20 minut w temperaturze 140 stopni (termoobieg).

Wyjąć ciasteczka zanim się zrumienią.



# Ciastka jaglane

Kaszę, banany połącz w misce. Zmiksuj mikserem - stopką lub za pomocą dowolnego urządzenia miksującego.

Dodaj wiórki lub .. i wymieszaj. Delikatnie natłuszczonymi dłońmi odrywaj części masy wielkości orzecha włoskiego, lep kuleczki i rozplaszczaj. Nałóż krem cytrynowy.

Zapiekaj od 15 do 25 minut (w zależności czy wolisz miękkie czy bardziej chrupiące ciasteczka) w temperaturze ok. 170 stopni.

Piekąc bez dodatku kremu płaskie nie za grube placki otrzymasz chrupiące ciasteczka, które będzie można przechowywać do tygodnia.

Pamiętaj żeby zdjąć je z papieru dopiero kiedy ostygną.

500 g kaszy jaglanej PO ugotowaniu  
(ok 3/4 szklanki przed ugotowaniem)  
3 przejrzałe banany (w brązowe kropki ;) )  
150 g wiórków kokosowych  
lub sezamu lub orzechów



# Kotlety z kaszy gryczanej

Kaszę ugotować. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Wszystkie składniki dokładnie wyrobić. Gdyby masa była zbyt luźna dodać mielonego siemienia lnianego. Wilgotnymi lub natłuszczonymi rękami formować kotlety. Panierować i smażyć na rozgrzanym oleju.

2 szklanki suchej kaszy gryczanej  
2 kostki twarogu półtłustego  
2 duże cebule + 1 łyżka oleju  
2 jaja  
4 łyżki tymianku  
sól do smaku

do panierowania:  
zmielone lub całe siemię lniane,  
otręby np. gryczane, owsiane itp.  
olej kokosowy lub inny do smażenia



# Kotlety z kaszy jaglanej

Kaszę ugotować. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju.

Mięso zmielić.

Wszystkie składniki dokładnie wyrobić. Gdyby masa była zbyt luźna dodać mielonego siemienia

lnianego. Wilgotnymi

lub natłuszczonymi rękami formować kotlety. Panierować i smażyć na rozgrzanym oleju.

z szklanki suchej kaszy jaglanej  
ok. 0,7 kg mięsa np. szynki wieprzowej  
lub mięso z ud kurczaka bądź indyka

z cebule + 1 łyżka oleju

z ząbki czosnku

z łyżki majeranku

sól

pieprz

do panierowania:

zmielone lub całe siemię lniane,  
otręby np. gryczane, owsiane itp.

olej kokosowy lub inny do smażenia



Kotlety gryczane i jaglane można też położyć na blaszce na papierze do pieczenia i upiec w piekarniku w 180° ok. 20-25 minut. Będą wtedy mniej kaloryczne.

Kotlety jaglane smakują świetnie również na zimno. Przygotowane w wersji mini, po nadzianiu na wykałaczki, są świetną przekąską na imprezy. Można podać je z różnymi dipami.



# Sos pomidorowy

Włoszczyznę ugotować na wolnym ogniu z ziołami i olejem, dodać przecier zmiksować na gładko. Sos zostanie zagęszczony zmiksowanymi warzywami. Na końcu dodać posiekane liście bazylii.

2 litry wody  
włoszczyzna jak na zupę  
sól do smaku  
bazylii suszona do smaku  
lubczyk do smaku  
1 łyżka oleju  
przecier pomidorowy  
bazylii świeża



# Sos grzybowy

## ze świeżych grzybów

Grzyby należy oczyścić, opłukać, a następnie osuszyć. Kroimy je na średniej grubości plasterki.

Cebule obieramy i drobno kroimy.

Pokrojoną cebulę szklimy

na maśle. Dorzucamy pokrojone grzyby i podsmażamy

przez ok. 10 minut delikatnie mieszając drewnianą łyżką.

Dolewamy na patelnię trochę wody. Grzyby dusimy jeszcze przez

ok. 10-15 minut, do miękkości. Dodajemy śmietanę cały czas

mieszając. Doprawiamy solą, pieprzem. Sos gotujemy jeszcze przez

około 2 minuty, aż nieco zgęstnieje, na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki.

½ kg świeżych grzybów

(np. podgrzybków)

lub 200g suszonych

1 cebula

1 łyżka masła

100 ml śmietany

sól i świeżo zmielony czarny pieprz

opcjonalnie płaska łyżeczka mąki

do zagęszczenia sosu

posiekana natka pietruszki



## **z suszonych grzybów**

Grzyby zalewamy wrzątkiem dzień wcześniej. Gotujemy je potem w tej wodzie z dodatkiem szczypty soli ok. 30 min (aż grzyby będą miękkie). Na patelni rozgrzewamy masło i dusimy na nim pokrojoną drobno cebulkę. Grzyby kroimy, dodajemy do cebuli dolewamy wodę w której się gotowały i chwilę razem dusimy, dodajemy sól i pieprz. Dodajemy śmietanę energicznie mieszając i jeszcze chwilę dusimy, na koniec dodajemy posiekaną pietruszkę.

