

SPIS TREŚCI

Od Autorki 5

Wstęp. Tradycyjne produkty spożywcze – fundament pożywienia 8

„Z pól malowanych zbożem rozmaitem” 14

Kasze 17

Mąka 28

Produkty i potrawy mączne 32

Pierogi 37

Kluski 46

Chleb nasz powszedni 55

Ciasto „pierne” – czyli staropolskie, korzenne, miodowe pierniki 79

Inne ciasta świąteczne 84

Piwo i... gorzalka (żytnia starka) 92

„Szerokie pola, spodem grzędy” 102

Kapusta 102

Rzepa 110

Brukiew 112

Pasternak 112

Ziemniaki, kartofle, grule, pyry, bulwy, pulki 113

Rośliny strączkowe: groch, fasola, bób, soczewica 120

Rośliny oleiste: len, konopie, mak i rzepak 122

Inne warzywa 123

Owoce w kuchni i na polskich stołach 134

O owocach drzew dziko rosnących 134

O owocach z przydomowych ogródków i sadów 136

Z pola, między polnej, łąki i lasu 144

Zioła 144

Runo leśne 147

„Pieprzo i szafranno moja mościa panno” 152

Z leśnej kniei i zagrody 156

Miody 156

Dziczyzna w polskiej kuchni myśliwskiej 163



Mięso zwierząt hodowlanych 170

Mięso wieprzowe 171

Mięso wołowe i cielęce 178

Baranina i jagnięcina 181

Drób 183

Mleko i przetwory mleczne 188

Jaja 194

Ryby jeziorne, rzeczne, morskie i z chodowlanych stawów rybnych 196

Zapasy i przetwórstwo domowe 202

Zapasy 205

Przetwory 207

Wędzonki 211

Konserwowanie żywności przez suszenie 212

Przetwory utrwalane cukrem 213

Domowe apteczki dworskie 220

Tradycyjny polski stół 222

Posiłki codzienne 222

Staropolskie śniadanie 228

Obiad 234

Podwieczorek 239

Wieczera 241

Pożywienie odświętne 242

Obiad polski w Soplicowie – ostatnia staropolska biesiada 249

Wielkie uczty i staropolskie biesiady 252

Przyjęcia prośzone w późniejszych czasach 268

Smak polskich biesiad świątecznych 276

Wieczera wigilijna 276

Uczta wielkanocna zwana święconem 287

Polski stół postny 300

Posty w zamożnych domach 302

Pożywienie postne pod chłopską strzechą 306

Polski stół w czasach biedy i głodu 310

Tradycja i wiedza kulinarna 326

Jak się ognia w kuchni nie pali... 346

Promocja i ochrona tradycyjnej polskiej żywności 348

Literatura 350

Spis cytowanych potraw 353

