

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 uczyty 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