



Marcin Szczygielski

KUCHNIA na ciężkie czasy 700

PRZEPISÓW I SPOSOBÓW JAK NIEDROGO
I DO SYTA WYŻYWIĆ RODZINĘ W OKRESIE

**Kłopotów z domowym budżetem
Kryzysu gospodarczego
Działów wojennych
Zagrożenia terrorystycznego**

Wydanie II
Warszawa 2014

z poradnika



latarnika

Przystawka, czyli wstęp.....	11
Legenda	13
Podawanie potraw.....	14

KUCHNIA NA CIĘŻKIE CZASY

ŚNIADANIE

Domowy serek topiony.....	19
Kefir domowy.....	20
Grzanki wiosenne.....	20
Jajka faszerowane.....	21
Jajka po bretońsku.....	21
Omlet z resztkami.....	22
Salatka z grejfruta.....	23
Salatka z pomarańczy.....	23
Zupa migdałowa.....	24
Zupa kakaowa.....	24
Zupa „nic”.....	25
Zupa z chleba słodka.....	25
Chłodnik z porzeczek.....	26
Pieczyczo i ciasta.....	27
Chleb żytni razowy.....	27
Chleb pszenny razowy.....	27
Bułki.....	28
Bułki maślane.....	29
Placek drożdżowy z kruszonką.....	30
Ciasto francuskie.....	30
Najprostsze ciastka.....	31

OBIAŁ

ZUPY

• Zupy lekkie •

Barszcz mrożony z botwinka.....	34
Botwinka.....	34
Chłodnik prawdziwy.....	35

Chłodnik litewski.....	35
Chłodnik w najprostszy sposób.....	36
Chłodnik z porzeczek.....	37
Zupa poziomkowa z winem.....	37
Zupa ze śliwek.....	38
Zupa witaminowa.....	38

• Zupy poważniejsze •

Żurek czysty.....	39
Żurek zabielały.....	39
Żur.....	40
Barszcz czerwony czysty.....	40
Kwas buraczany.....	41
Zupa pomidorowa.....	41
Zupa wiosenna.....	42
Zupa jarzynowa bezmięсна.....	42
Zupa jarzynowa purée.....	43
Zupa kminkowa.....	44
Zupa koperkowa.....	44
Zupa neapolitańska.....	45
Zupa ogórkowa.....	45
Zupa selerowa.....	46
Zupa krem z porów.....	47
Zupa z brukselki.....	47
Zupa z dyni na mleku.....	48
Zupa z groszku zielonego.....	49
Zupa kalafiorowa.....	49
Zupa z marchwi.....	50
Zupa ziemniaczana.....	50

• Zupy solidne •

Zupa grochowa jarska.....	51
Grochówka wojskowa.....	52
Kapuśniak czysty.....	52
Krupnik polski.....	53
Parzybroda.....	54

• Dodatki do zup •

Makaron.....	54
Kluski kładzione do rosółu.....	55
Lane kluski.....	55
Łazanki.....	55
Grzanki do zupy.....	56

• Jak spożytkować

mięso i warzywa z zupy •

Mięso z rosółu.....	56
Sztuka mięsa odsmażana.....	57
Sztuka mięsa duszona.....	57
Sztuka mięsa po wiedeńsku.....	57
Sztuka mięsa po prowansalsku.....	57
Sztuka mięsa à la Grecy.....	58
Sztuka mięsa zapiekana.....	58
Forsszak ze sztuki mięsa.....	58
Krokiety ze sztuki mięsa.....	59
Bigosik z mięsa rosółowego.....	59
Salatka ze sztuki mięsa.....	59
Włoszczyzna z rosółu.....	60
Salatka mieszana.....	60
Krokiety.....	60
Galeretka mięsna.....	61

• Potrawy jednogarnkowe •

Zupa „dziadówka”.....	62
Barszcz ukraiński prawdziwy.....	63
Zupa z dyni po węgiersku.....	64
Zapiekanka Irish Stew.....	64

SOSY

• Sosy gorące •

Sos polski.....	67
Sos pomidorowy.....	68
Sos pomidorowy błyskawiczny.....	68
Sos chrzanowy.....	69

Sos pieczarkowy	69	Salaty, salátky i surówki	88	Fasolka na kwaśno	102
Sos grzybowy	70	Salata wiosenna	89	Fasolka na kwaśno w sosie	102
Sos korniszonowy	70	Salata z liści szczawiu, szpinaku		Fasolka na grzankach	103
Sos cebulowy słodko-kwaśny	71	lub rzodkiewki	89	Fasolka po francusku	103
Sos szczawiowy	72	Salata z młodych cebulek	89	Kotlety z fasoli	104
Sos kaparowy	72	Salatka z pędów chmielu	90	Kabaczki à la szparagi	104
Sos koperkowy błyskawiczny	73	Salata z portulaki	90	Kabaczki pod beszamelem	105
Sos kalafiorowy	73	Salata z mleczu	90	Kabaczki faszerowane	
Sos Picant	74	Salata z rzeżuchy	91	pomidorami	105
Sos biały cytrynowy	74	Salata z cykorii	91	Kabaczki faszerowane mięsem	106
Sos beszamelowy	75	Salata afrykańska	92	Kabaczki na zimno	106
Sos holenderski	75	Surówka z kiszzonej kapusty		Kalafior „au gratin”	107
Sos Bearnaise	76	z kminem	92	Kalafior po włosku	107
• Sosy zimne •		Surówka z kapusty kiszzonej		Kalafior po francusku	108
Ćwikła	76	w zaprawie pomidorowej	93	Kalafior wiosenny	108
Majonez	77	Salatka jarzynowa do mięs	93	Kalarepka nadziewana	109
Ketchup ostry	77	Wiosenna salatka z jajkami	94	Kalarepka na rosole	109
Ketchup w inny sposób	78	Surówka z białej kapusty		Kalarepka duszona	110
Musztarda francuska	78	cukrowej	94	Kalarepka po francusku	110
Sos musztardowy	79	Surówka z czerwonej kapusty	95	Kapusta faszerowana jarska	111
Sos tatarski	79	Surówka z kapusty włoskiej w za		Gołąbki	112
Sos paryski	80	prawie śmietanowej	95	Kapusta duszona	113
Sos chrzanowy zimny	81	Salatka z kapusty włoskiej		Kapusta pod beszamelem	114
Sos śledziowy na zimno	81	z ogórkiem	96	Kapusta z jabłkami	114
Sos Ravigote	82	Surówka z marchewki	96	Kotlety z kapusty	115
Sos Remoulade	82	Surówka z selera i jabłek	97	Bigos lekki	115
Powidełko pomidorowe	82	Bakłażan na grzance	97	Opiekanki z grochu	116
LEKKIE DANIA OBIADOWE		Brukselka gotowana w wodzie	98	Sznicelki z ryżu i grochu	117
Krokiety z jajek	84	Brukselka duszona na rumiano	98	Kolby kukurydzy z masłem	118
Kotlety z jajek	84	Brukselka duszona w sosie	99	Kaszka kukurydziana	118
Sznicel z jajek	85	Buraczki ze śmietaną	99	Kukurydza w ziarnach	118
Kotlety z ryżu	85	Buraczki drugim sposobem	100	Młode kolby kukurydzy	
Ryż z resztkami	85	Dynia zamiast kotletów	100	zamiast ziemniaków	118
• Potrawy z warzyw •		Dynia duszona	101	Kukurydza marynowana	119
Warzywa	86	Dynia na kwaśno	101	Marchewka z groszkiem	119

Marchew w cieście	119	Ziemniaki po nelsonsku	141	Makaron z resztkami	160
Ogórki nadziewane	120	Ziemniaki z szynką	141	Makaron z resztkami	
Ogórki w sosie	121	Kotlety z ziemniaków	142	i jarzynami	160
Papryka nadziewana na zimno	121	Krokiety z ziemniaków	142	Makaron z tososiem	161
Papryka faszerowana	122	Krokiety z ziemniaków (2)	143	Makaron z jabłkami	162
Pasternak duszony	123	Bliny z ziemniaków	143	Lasagne z szynki lub resztek	162
Pasternak na chrupko	123	Ciasto z ziemniaków	144	• Pierogi •	
Pomidory duszone	124	Placek z ziemniaków	145	Ciasto na pierogi	165
Pomidory nadziewane	124	Omlet z ziemniaków	145	Pierogi z mięsem	165
Pomidory pieczone	125	Kulki z jajek i ziemniaków	145	Pierogi z ziemniakami i serem	166
Pomidory w cieście	125	Kulki mięsno-ziemniaczane	146	Pierogi z kapustą	167
Pomidory smażone	126	Kluski i kopytka z ziemniaków	146	Pierogi z rybą	167
Pory z wody	126	Pyzy ziemniaczane	147	Pierogi z kaszą i serem	168
Salatka z pora	127	Ziemniaki à la duchesse	147	Pierogi leniwe	168
Purée z rzepy	127	Suflet z ziemniaków	148	Pierogi z ciasta ziemniaczanego	169
Rzepa z masłem	128	Paszтет z ziemniaków	148	• Potrawy z ryb •	
Rzepa z mięsem	128	Paszтет z ziemniaków (2)	149	Karp, karaś lub okonie	172
Rzepa zapiekana	128	Ziemniaki na słodko	149	Szczupak z cebulą	172
Rzepa pieczona	129	Ziemniaki z jabłkami	150	Lin z kapustą	173
Rzepa faszerowana	129	Potrawa jarzynowa	150	Lin z ziemniakami	174
Rzodkiewka duszona	130	Jarzyny po szwajcarsku	151	Okonie z jajkami	174
Soja	131	Risotto jarskie	151	Kotlety rybne	175
Kotlety sojowe	132	• Potrawy z grzybów •		Węgorz	175
Kluski sojowe	132	Grzyby	154	Węgorz w galarecie	176
Szparagi w kokilkach	133	Borowiki nadziewane i smażone	155	Węgorz pieczony	176
Szparagi w sosie	134	Maślaki duszone w śmietanie	155	Łosoś	176
Szpinak po angielsku	135	Podpiearki duszone z kapustą	156	Śledzie smażone	177
Szpinak w śmietanie	135	Rydzne	156	Śledzie zapiekane z ziemniakami	177
Szpinak z jajkami	136	SOLIDNE DANIA OBIADOWE		Kotlety śledziowe	178
Szpinak ze szczawiem	136	• Makarony •		Kotlety śledziowe z jajkami	178
Ziemniaki na kwaśno	138	Makaron po chłopsku	157	Paszteciki śledziowe	179
Ziemniaki po szwajcarsku	139	Kluski alzackie	157	Śledzie z ziemniakami	
Ziemniaki z parmezanem	139	Kluski włoskie	158	w majonezie	179
Ziemniaki ze śmietaną	140	Makaron po francusku	158	• Potrawy mięsne •	
Gulasz ziemniaczany	140	Makaron po mediolańsku	159	Jak poznać dobre mięso?	180

DRÓB

Potrąwka z kurczaka w zielonym sosie.....	183
Potrąwka z kurczaka w agrestie.....	183
Kotlety z piersi kurczaka i warzyw.....	184
Ragout z podrobów.....	184
Potrąwka z podr. z grzybami.....	185
Gulasz z żółdków drobiowych.....	186
Szyjki drobiowe faszerowane.....	187
7 obiadów z jednej gęsi.....	187

WOŁOWINA

Gulasz wołowy.....	188
Nelsonki.....	189
Wątróbka wołowa pieczona.....	190

CIEŁĘCINA

Ciełęcina duszona z kapustą.....	191
Ciełęcina duszona z marchewką.....	191
Potrąwka ciełęcia z warzywami.....	192
Potrąwka z wątróbki ciełęcia.....	193
Wątróbka ciełęcia z jabłkami.....	193
Wątróbka ciełęcia duszona ze śmietaną.....	194
Wątróbka ciełęcia smażona po wiedeńsku.....	194

WIEPRZOWINA

Boczek duszony z kalarepą.....	195
--------------------------------	-----

KRÓLIK

„Civet de lièvre” z królika.....	196
Potrąwka z królika po węgiersku.....	196
Klopsy z królika z sosem kaparowym.....	197
Knedelki z królika do rosółu lub potrawki.....	198

Krokiety z królika.....	198
DZICZYNA	

Dziczyzna.....	199
Marynata do dziczyzny.....	199
Comber jeleni ze śmietaną.....	200
Zrazy z jelenia.....	200
Filet z jelenia.....	200
Dzikie gęsi.....	201
Dzikie gęsi i cyranki duszone.....	201
Kuropatwy i jarzabki.....	201

KOLACJE

Kanapki.....	204
Kanapki pasztecikowe.....	204
Pasta sałatkowa z szynką.....	205
Pasta z piklinga.....	205
Pasta śledziowa.....	206
Pasta sałatkowa z szynką.....	206
Masło à la maître d'hotel.....	207
Masło różowe.....	207
Masło musztardowe.....	207
Masło czosnkowe.....	207
Naleśniki.....	209
Masa migdałowa do naleśników.....	210
Masa serowa do naleśników.....	210
Placek jajeczny z kalaflorem.....	211
Pudding wiosenny.....	211
Pudding grzybowy.....	212
Nóżki w galarecie.....	212
Galareta mięsna łatwa.....	213
Ryba w galarecie.....	214
Salatka rybna.....	215
Marynata ze szczupaka.....	216
Marynata z węgorza.....	216
Salatka śledziowo-ziemniaczana.....	217

Paszteciki z jajecznicą.....	217
Salatka z suszonych owoców.....	218
Kwas chlebowy.....	218

MENU ŚWIĄTECZNE

• Boże Narodzenie •

Wigilia.....	221
Cztery niedrogie warianty menu wigilijnego.....	221
Barszcz wigilijny czysty.....	223
Zupa rybna wigilijna.....	224
Kapusta wigilijna.....	224
Śledź wigilijny.....	225
Karp na szaro.....	225
Karp po polsku.....	226
Karp w galarecie.....	227
Krażki rybne z chrzanem.....	228
Wigilijny mak z łamańcami.....	229
Kluski z makiem.....	229
Kutia.....	230
Piernik łatwy.....	230
Piernik oszczędny.....	231

• Wielkanoc •

Menu wielkanocne.....	232
Wielkanocne mazurki.....	233
Mazurek cytrynowy.....	234
Mazurek czekoladowy.....	234
Mazurek marcepanowy.....	235
Mazurek z orzechów.....	235
Baba wielkanocna łatwa.....	236
Baba wielkanocna oszczędna.....	237
Wielkanocny deser migdałowy.....	238
Baba wielkanocna na proszku.....	238
Faworki.....	239
Tort biszkoptowy.....	239
Masa kawowa do tortów.....	240

Masa czekoladowa do tortów.....	240
Tort kruchy.....	241
Masa do tortu kruchego.....	241
Polewa czekoladowa do tortu.....	242
Tort trójkolorowy.....	242
Tort makaronikowy.....	243
Tort z orzechów łaskowych.....	243
Tort hiszpański.....	244
Krem do dekorowania tortu.....	244

W OBLCZU KRYZYSU

GOSPODARKA DOMOWA W CIĘŻKICH CZASACH

Gospodarka domowa na wypadek wojny lub ataków terrorystycznych.....	246
Kawa zbożowa.....	248
Herbata.....	249
Przechowywanie jajek.....	249
Przechowywanie masła.....	250
Przechowywanie ziemniaków.....	251
Cukier.....	251
Chleb.....	251
Chleb z ziemniakami.....	252
Chleb z grochem.....	252
Suchary.....	253
Ocet.....	253
Drożdże.....	254
Marmolada z buraków, marchwi lub dyni.....	254
Pasztecik do smarowania.....	255

• Przechowywanie warzyw •

Warzywa suszone.....	256
Ziemniaki suszone.....	257

Marchew, pietruszka i inne warzywa korzeniowe suszone.....	257
Fasolka strączkowa suszona.....	257
Groszek zielony suszony.....	258
Kalafior suszony.....	258
Cebula suszona.....	258
Pomidory suszone.....	258
Szpinak suszony.....	259
Szczaw suszony.....	259
Koper suszony.....	259
Natka pietruszki suszona.....	259
Majeranek suszony.....	260
Biała suszona.....	260
Grzyby suszone.....	260

• Marynaty i konserwy •

Korniszony w occie.....	260
Ogórki kiszane w najprostszy sposób.....	261
Kapusta kiszona do natychmiastowego użytku.....	261
Kapusta parzona kiszona do przechowywania.....	262
Grzyby marynowane.....	262
Pomidory w soli.....	263

• Przechowywanie owoców •

Jabłka i gruszki.....	264
Śliwki i wiśnie.....	265

• Przechowywanie mięsa •

Konserwowanie i przechowywanie mięsa oraz jego przetworów.....	265
Sztuka mięsa.....	266
Bigos.....	266
Mięso peklowane.....	266
Polędwica i pieczeń.....	267
Szynka.....	267

Drób.....	268
Ryby.....	268
Paszty.....	268
Pasztecik do konserwy.....	269
Domowy wyrób kielbas i wędlin.....	269
Kielbasa krakowska.....	270
Kielbasa zwykła.....	270
Kielbasa do smażenia.....	271
Kielbasa krakowska gotowana.....	271
Kielbasa krakowska wędzona.....	271
Serdelki.....	272
Parówki.....	272
Biała kielbasa smażona.....	272
Kielbasa gęsia.....	272
Szynka.....	273
Wędzenie kielbas i wędlin.....	273

WINA DOMOWE

Klarowanie wina.....	274
Wino z berberysu.....	276
Wino z chabrów.....	276
Wino z czarnych jagód.....	277
Wino z czarnych porzeczek.....	277
Wino z jabłek.....	278
Wino z jałowca.....	279
Wino z porzeczek.....	279
Wino z porzeczek sposobem błyskawicznym.....	280
Wino z porzeczek w najprostszy sposób.....	280
Wino z rabarbaru.....	281
Wino z wiśni.....	282
Wino z winogron.....	282
Wino z ciemnych winogron.....	283

PORADY DOMOWE

Garść porad praktycznych.....	284
-------------------------------	-----