

2000 m²
Przepis



SPIS TREŚCI

Przepisy z Rosendal 3

Papier grzybowy z kremem i
bulionem grzybowym 4

Okopcona marchewka, liście bobu,
rzodkiewka, szczaw, nasiona konopi i
krem z szarego groszku 5

Chipsy z jarmużu z kremem z
szarego groszku 6

Chleb z niemielonego ziarna 7

crudo z sandacza z kiszonym
rabarborem i olejem rzepakowym 8

Dzika kaczka z burakami i czarnym
bzem 9

Pesto z naci marchewki 10

Bulion grzybowy z suszoną
marchewką i marynowanym
czarnym bzem 11

Granité z czarnego bzu z prażonymi
płatkami owsianymi, orzechami
laskowymi i jagodami 12

Mrożone winogrona tłoczone 14

Przepisy z Estonii 15

sałatka z koprem i kozim serem z
kaszą orkiszową i jagodami 16

sałatka z rzepki i jabłek 17

Omlet z kozim serem i cukinią 18

Zupa mleczna z warzywami 19

Ciasto z cukinią i kozim serem 20

Tarta wołowo-grzybowa 21

Danie z buraków i jagnięciny 22

Gulasz jagnięcy z pieczonymi
warzywami 23

Ciepły kompot jabłkowo-
rokitnikowy z posypką tymiankowo-
owsianą 24

Pianka z mąki żytniej z jagodami 25

Pianka porzeczkowo-gryczana 26

Ciasto dyniowe z orkiszem 27

Przepisy z Polski 28

1 Pierogi 29

2 Gołąbki 32

3 Botwinka 34

PRZEPISY Z ROSENDAL

Zanim rozpoczął się sezon 2019r., postanowiliśmy, że chcemy wydać 1095 dań przygotowanych z surowców pochodzących z naszej uprawy 2000 m², z dzikich roślin, dziczyzny i ryb złowionych w naszych okolicach.

Obliczyliśmy proporcje upraw, jakie należałoby w tym celu stosować, zachowując przy tym odpowiedni płodozmian i uzyskując odpowiednie proporcje składników odżywczych. Z naszych obliczeń wynika, że proporcje upraw powinny się kształtować następująco:

- 3/4 mieszanki traw pastewnych z roślinami strączkowymi
- 1/4 warzywa i rośliny oleiste
- 1/4 groch i fasola
- 1/4 zboża ozime
- 1/4 zboża jare z domieszką traw i roślin strączkowych

Chcąc stosować takie proporcje upraw i odpowiedni płodozmian stało się jasne, że nie będziemy w stanie gotować w taki sam sposób, jak dotychczas. Kiedy eksperymentowaliśmy różnymi zestawieniami roślin uprawnych okazało się, że buraki cukrowe będą musiały zostać zastąpione roślinami, które uznaliśmy za bardziej stosowne zarówno pod względem zdrowotnym, jak i pod względem samych upraw. Ponieważ planowaliśmy wydać 1095 dań przygotowanych z surowców pochodzących z tego samego kawałka ziemi, uprawa buraków

cukrowych okazała się być nieopłacalna, gdyż równie dobrze możemy korzystać ze słodczy owoców, jagód i miodu. Poza tym tłuszcz okazał się być składnikiem odżywczym wymagającym bardzo dużej powierzchni. Osoba stosująca dietę wegańską potrzebowałaby aż 365 m², gdyby miała pokryć swoje roczne zapotrzebowanie na tłuszcz z rzepaku uprawianego na wyznaczonym kawałku o powierzchni 2000 m². Oczywiście wszyscy jesteśmy różni i wszyscy mamy inne preferencje, natomiast w związku z powyższym pojawił się pomysł, aby ograniczyć spożywanie żywności, która wymaga stosowania dużej ilości tłuszczu podczas gotowania, ponieważ taka forma tłuszczu dostarcza mniej składników odżywczych niż forma stosowana na zimno.

Tłuszcz i cukier to dwa z kilku parametrów, które mieliśmy na uwadze, opracowując poniżej opisane przepisy i metody. Chcemy zbadać, jaka żywność jest potrzebna ludziom żyjącym w północnej części Europy, aby zbudować wokół niej odpowiednią kulturę. Już teraz w wielu przypadkach postępujemy dobrze, jednak czasami trzeba coś dostosować, wymienić lub usunąć z jadłospisu. Kultura jedzenia ciągle się zmienia i im bardziej zrozumiemy, jak powinna wyglądać produkcja żywności i zaczniemy właśnie od niej, a nie na odwrót, tym bardziej zrozumiemy, że nałożone nam ograniczenia zarazem stwarzają możliwości twórcze.



PAPIER GRZYBOWY Z KREMEM I BULIONEM GRZYBOWYM

To święto smaków jesieni, skupiające się nad żywnością, którą można pozyskać w naturze, a nie z ziemi uprawnej.

Przepis wg Magnus Willnow

Krem z grzybów

Pokrój grzyby (my używaliśmy kurek i borowików). Możesz użyć i innych grzybów leśnych, w zależności od tego, co znajdziesz na miejscu.

Odłóż kilka mniejszych grzybów na bok, aby je później usmażyć.

Drobno posiekaj cebulę, tymianek i rozmaryn. Cebulę i zioła podsmaż, aż całość uzyska ładny kolor. Dodaj grzyby i smaż wszystko, aż cała woda wyparuje.

Zdejmij garnek /patelnię z ognia i zmiksuj wszystko na aksamitne purée, dopraw solą i tłoczonym na zimno olejem rzepakowym.

Bulion grzybowy

Podsmaż cebulę, seler, tymianek, rozmaryn i czosnek na złoty kolor. Dodaj mieszane grzyby leśne, w zależności jakie są dostępne, na przykład kurki i borowiki.

Gdy z grzybów wyparuje cały płyn, dodaj ocet jabłkowy. My używaliśmy własnego octu gruszkowo-jabłkowego.

Pozwól octowi wsiąknąć w grzyby i cebulę. Ponieważ ocet ma wyższą kwasowość niż wino uważaj, aby danie nie wyszło zbyt kwaśne.

Dodaj wodę, zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż płyn zredukuje się prawie o połowę. Dopraw solą i jeśli chcesz ziołami.

Przetrzyj przez drobne sitko, pozwól całości ostygnąć.

Zostaw resztki z gotowania bulionu na później.

Papier grzybowy

Zmiksuj resztki z gotowania bulionu i rozprowadź na macie silikonowej lub papierze nieprzywierającym. Wstaw na noc do piekarnika i susz przy temperaturze 54 °C.

Aranżacja

Podgrzej krem z grzybów, mniejsze grzyby usmaż na ładny kolor, zagotuj bulion. Napełnij talerz bulionem, grzybami, kremem grzybowym i posyp pokruszonym papierem grzybowym.



OKOPCONA MARCHEWKA, LIŚCIE BOBU, RZODKIEWKA, SZCZAW, NASIONA KONOPI I KREM Z SZAREGO GROSZKU

Marchewka ledwo jest widoczna w tym daniu, ale dodaje mu głębi i tekstury. Liście zostały zebrane podczas spaceru po ogrodzie – zwracają one naszą uwagę na części roślin, które zazwyczaj traktujemy jako zbędne dodatki.

Przepis wg Magnus Willnow

Krem z szarego groszku

Ugotuj szary groszek na miękko w wodzie, odcedź, ale nie wylewaj płynu. Zmiksuj groch i bulion na gładkie purée, dopraw solą, czosnkiem i olejem rzepakowym tłoczonym na zimno.

Okopcona marchewka

Opłucz i obierz marchewki. Wysusz je delikatnie w piekarniku, bez żadnych dodatków. Okopć palnikiem gazowym lub grilluj na węglu drzewnym, aż uzyskają równomierną czarną powierzchnię.

Gdy marchewki okryją się sadzą, posól i polej olejem rzepakowym i odrobiną octu jabłkowego. Piecz w piekarniku przy temperaturze 175 °C, aż będą miękkie.

Salatka ogrodowa

W tym przypadku można skorzystać z sezonowych zielonych liści z ogrodu – my zerwaliśmy liście bobu, szczaw ogrodowy i wykorzystaliśmy zielone końcówki marchewek.

Dokładnie opłucz liście i polej olejem rzepakowym. Ponieważ używaliśmy szczawiu ogrodowego, który ma pikantną i wyraźną kwasowość, zdecydowaliśmy się nie używać octu.

Upraż nasiona konopi na patelni lub w piekarniku.

Aranżacja

Podgrzej krem z szarego groszku. Nałóż do półmiska, dodaj marchewkę i liście sałaty, obficie posyp nasionami konopi.





CHIPSY Z JARMUŻU Z KREMEM Z SZAREGO GROSZKU

Jarmuż jest jednym z najbardziej zasobnych w składniki odżywcze warzyw. Poza tym wykazuje się najkorzystniejszą proporcją pomiędzy powierzchnią, którą zajmuje, a wartościami odżywczymi, które dostarcza, czyli w tym rozumieniu zapewnia najlepsze plony. Rośliny jarmużu w naszym ogrodzie rosną gęsto, blisko siebie, a zbieramy je od wczesnego lata aż do następnego roku, kiedy roślina kwitnie. Pędy kwitnącej rośliny podajemy w naszej kawiarni ogrodowej.

Przepis wg Magnus Willnow

Przekąska dla czterech osób.

Chrupiący jarmuż

16 liści jarmuż

One łyżka stołowa olej rzepakowy
tłoczony na zimno

Włącz piekarnik na 75 °C lub użyj suszarki, ustawiając ją na niższą temperaturę. Odetnij łodygi dokładnie tam, gdzie zaczyna się liść, i natłuść liście olejem. Połóż liście na tacy, zostawiając trochę miejsca między liśćmi. Włóż tacę z liśćmi do piekarnika i piecz, aż liście staną się chrupkie. Jeśli używasz zwykłego piekarnika, od czasu do czasu otwórz drzwi, aby wypuścić parę.

Krem z szarego groszku

2 decylitry groszek szary

Olej rzepakowy tłoczony na zimno według
pożądanej konsystencji i gustu

Ugotuj szary groszek na wodzie, aż będzie miękki. Odlej płyn, ale go nie wylewaj. Zmiksuj groch i bulion na gładkie purée, dopraw solą, czosnkiem i tłoczonym na zimno olejem rzepakowym.

CHLEB Z NIEMIŁONEGO ZIARNA

Przepis ten powstał w wyniku dyskusji na temat wrażliwości na gluten i ogólnie na chleb. Ponieważ używamy do chleba całego, kiełkującego ziarna, możemy wykorzystać większą część potencjału odżywczego ziarna niż w przypadku pieczywa, do którego często używa się tylko znikomej części ziarna. Przepis na chleb z niemielonego ziarna został stworzony jako przepis na chleb o wysokiej gęstości składników odżywczych, który według założeń teoretycznych powinien być łagodniejszy dla żołądka niż chleb szybko zaczynający. W pierwotnej wersji przepisu nasz piekarz Damien dodał do ciasta również suszone kwiaty czarnego bzu, lawendę i nagietek.

Przepis wg Damien Boudet

200 g kiełkujące ziarna płaskurki
266 g kiełkujące ziarna żyta
266 g kiełkujące ziarna orkisz
250 g zakwas pszenny
20 g sól

Dzień 1

Namocz wszystkie składniki oprócz zakwasu i soli przez 2 godziny. Odcedź i wstaw do lodówki na 2 dni. Ziarna zbóż teraz zaczną kiełkować.

Dzień 2

Umieść kiełkujące ziarna w mikserze i zmiksuj, aż uzyskasz gładkie ciasto.

Umieść ciasto i zakwas w mikserze i miksuj na średnich obrotach przez 10 minut. Odstaw ciasto na 10 minut.

Ustaw mikser na pełną prędkość, dodaj sól i miksuj przez 3 minuty. Natłuść foremki do pieczenia chleba i wlej do nich ciasto. Pozostaw w temperaturze pokojowej na około 3 godziny.

Piecz przez 15 minut w temperaturze 250 °C, następnie obniż temperaturę do 220 °C i pozostaw na kolejne 25 – 30 minut w piekarniku.



CRUDO Z SANDACZA Z KISZONYM RABARBAREM I OLEJEM RZEPAKOWYM

Po rozmowie z rybakiem, który wyjaśnił, że sandacz żyje w eutrofizowanych, mętnych wodach, postanowiliśmy wykonać to proste danie.

Do dania chcieliśmy dodać element kwaśny, wyprodukowany z lokalnych, a nie importowanych surowców. W ten sposób rabarbar dołączył do przepisu. Sfermentowaliśmy go, aby dodać potrawie złożoności.

Przepis wg Magnus Willnow

Podziel filet z sandacza tak, aby oddzielić filet boczny i filet z grzbietu. W ten sposób łatwiej będzie pokroić filet w ładne, cienkie plasterki.

Pokrój filet sandacza na cienkie plasterki i polej sokiem z kiszzonego rabarbaru i tłoczonym na zimno olejem rzepakowym. Rabarbar pokrój w drobną kostkę.

Ułóż sandacza na talerzu i udekoruj rabarborem i dodatkową marynatą. Uważaj, aby nie dodać zbyt dużej ilości soli, ponieważ sok z rabarbaru również będzie słony.

Kiszony rabarbar

Posól warzywo, które chcesz ukisić, w naszym przypadku rabarbar, w odpowiednim stosunku do wagi warzywa. Użyj 2% soli. Wymieszaj zimną wodę i sól. Jeżeli posiadasz duży słoik, łądygi rabarbaru możesz ukisić w kawałku. W innym przypadku pokrój rabarbar w kostkę. Wlej do pojemnika solankę. Dopilnuj, aby solanka pokrywała rabarbar, ponieważ bakterie kwasu mlekowego potrzebują środowiska

beztlenowego do przetworzenia surowca. Zamknij szczelnie pokrywkę i zostaw słoik na blacie kuchennym na kilka dni. Następnie możesz wstawić słoik do lodówki. Ukiszony rabarbar można podawać już po kilku dniach, ale będzie się trzymał nawet do zimy, jeśli przechowasz go w chłodnym miejscu.

Można wypróbować różne warianty tego przepisu, a tym samym osiągnąć różne walory smakowe. Jednym z wpływającym na smak czynników to okres przechowywania pojemnika na blacie kuchennym w pierwszej fazie kiszenia. Smak kiszonki będzie się zmieniał z biegiem czasu. Od momentu kiedy otworzysz słoik, produkt będzie się trzymał długo, ale jednak krócej niż w zamkniętym pojemniku. Sok ma fantastyczny smak i można go używać na jeszcze kilka innych sposobów niż opisano w przepisie. Używaj go jako bazy do zimnych sosów lub zamroź go, po czym zeskrob lód i stosuj jako dodatek do napojów.





DZIKA KACZKA Z BURAKAMI I CZARNYM BZEM

Większość z nas ma świadomość, że spożywamy zdecydowanie za dużo mięsa. Wybór dziczyzny jest koniecznością, jeśli chcemy jeść mięso. Dzikie kaczkę często zamieszkuje sztuczne jeziora i tereny podmokłe. Tereny podmokłe były powszechne w krajobrazach rolniczych, zanim zostały osuszone. W bardziej współczesnym kontekście osuszanie terenów podmokłych przez rowy na gruntach ornych stwarza fantastyczne możliwości dla bioróżnorodności i usług ekosystemowych.

Przepis wg Magnus Willnow

Używaliśmy całej tuszki dzikiej kaczki, ale oczywiście możesz również kupić samą pierś z dzikiej kaczki, jeśli nie masz dostępu do tuszek.

Poporcjowaliśmy ptaka oddzielając udka, skrzydła i plecy, tak że ostatecznie pozostała pierś na kości. Z ud, skrzydeł i pleców zrobiliśmy wywar, który zredukowaliśmy do sosu. Należy przewidzieć jedną pierś z kaczki na osobę.

Upiecz udka, skrzydełka i plecy w piekarniku, dodając cebulę, marchew, seler i zioła. Piecz kawałki, aż nabiorą koloru. Jeżeli chodzi o zioła to użyj takie, jakie masz do dyspozycji. Włóż wszystko do garnka, zalej wodą i zagotuj. Gotuj na wolnym ogniu przez 2,5 godziny. Przetrzuj sos przez drobne sitko. Zredukuj do pożądanej konsystencji i dopraw.

Dokładnie opłucz i umyj buraki. Odetnij i odłóż na bok kośćcówki. Posól i natłuszc olejem buraki, wstaw do piekarnika i piecz w temperaturze 175 °C, aż będą miękkie.

Pierś z dzikiej kaczki usmaż na skórce na patelni. Jeśli chcesz, dodaj trochę tymianku i rozmarynu, co doda dobry smak. Smaż mięso, aż pierś nabierze ładnego koloru i chrupkości, po czym obróć pierś. Połóż na blasze piekarnika i piecz w temperaturze 120 °C, aż mięso osiągnie wewnętrzną temperaturę 57 °C. Wyjmij z pieca i odłóż na chwilę.

Polej kośćcówki buraków tłoczonym na zimno olejem rzepakowym i octem jabłkowym. Połącz kośćcówki i ciepłe buraki. Odetnij pierś kaczki od kości i pokrój wzdłuż włókien mięsa. Dopraw solą.

Zebrane przez nas owoce czarnego bzu marynowaliśmy w solance (jak solone kapary). Przed podawaniem owoców spłucz z nich sól. Być może trzeba będzie odsolić je trochę w wodzie.

Posyp buraki i kośćcówki buraków owocami czarnego bzu. Podaj z sosem.

PESTO Z NACI MARCHEWKI

Po obliczeniu ilości tłuszczu na osobę i rok chcieliśmy znaleźć coś zamiast masła do chleba, ponieważ konsumpcja masła musi zostać zmniejszona w stosunku do ilości, którą spożywamy obecnie w Szwecji. Użyliśmy naci marchewki, którą się rzadko używa, ale stosowana w odpowiednich proporcjach ma one swoje miejsce na stole. Resztki zostaną przekompostowane lub pozostawione na polu, aby użyźniły glebę dla przyszłych upraw.

Przepis wg Magnus Willnow.

Jedna garść nać marchewki
Jedna garść szczaw ogrodowy
Jeden koper
1 dl olej rzepakowy
Nasiona konopi w zależności od
pożądaney konsystencji

Umieść składniki w mikserze, przy czym zacznij od oleju. Miksuj aż otrzymasz gładką masę. Ewentualnie dodaj trochę oleju /odrobiny wody (w razie potrzeby), w zależności od gęstości masy, i nasiona konopi. Można użyć i innych lokalnie uprawianych nasion. Dopraw solą.



BULION GRZYBOWY Z SUSZONĄ MARCHEWKĄ I MARYNOWANYM CZARNYM BZEM

Przepis wg Magnus Willnow.

Posiekaj cebulę, marchew i seler, czosnek, tymianek i rozmaryn. Smaż wszystko na szerokiej patelni, dodaj grzyby. My używaliśmy kurek i borowików, ale można skorzystać i z innych grzybów leśnych, które są dostępne.

Smaż grzyby, aż wyparuje cała woda, dodaj trochę octu i soli. Zalej wodą, zagotuj i gotuj przez około dwie godziny. Odlej przez sito.

Opłucz i obierz marchewki. Pokrój na kawałki – nie za małe, bo skurczą się w trakcie suszenia. Gotuj w niesolonej wodzie, aż będą miękkie.

Marchewki suszyliśmy przez noc w suszarce

w temperaturze 64 °C. Możesz również użyć piekarnika – w tym przypadku zostaw drzwiczki delikatnie uchylone, aby wypuścić wilgoć.

Owoce czarnego bzu marynowaliśmy, tak jak kapary. Przed podaniem owoców spłucz z nich sól. Być może trzeba będzie odsolić je trochę w wodzie.

Umieść marchewki i marynowane owoce czarnego bzu w misce, dodaj gorący bulion. Odstaw na minutę, a następnie podaj.





GRANITÉ Z CZARNEGO BZU Z PRAŻONYMI PŁATKAMI OWSIANYMI, ORZECHAMI LASKOWYMI I JAGODAMI

Według statystyk zbieramy tylko 5% dzikich jagód, które rosną w Szwecji. Ponownie zastanawialiśmy się, jak sprytnie wykorzystać nasze zasoby. Zbieranie dzikich jagód wydaje się być mądrzejsze niż używanie gruntów ornych do uprawy jagód. Co prawda wszystko co potrzebne mamy na talerzu, ale równie dobrze moglibyśmy zjadać więcej dzikich jagód z lasu. W Szwecji jesteśmy samowystarczalni, jeżeli chodzi o buraki cukrowe. Każdy z nas niech sam oceni, czy jest to dobry sposób na wykorzystanie gruntów ornych. W daniu opisanym poniżej skupiliśmy się na słodczy samych jagód, a także wykorzystaliśmy słodczy miodu, która wiąże się z kilkoma funkcjami w naszym ekosystemie.

Przepis wg Magnus Willnow.

Kruszonka z orzechów laskowych

Płatki owsiane i orzechy laskowe pokrop miodem kwiatowym i odrobiną octu jabłkowego oraz dodaj szczyptę soli – całość powinna być lepka, ale nie mieć konsystencji ciasta. Piecz mieszankę w piekarniku w temperaturze 175 °C, aż uzyska jednolity kolor. Wyjmij z piekarnika i pozwól jej ostygnąć.

Ocet z czarnego bzu

Ocet (użyliśmy własnego octu na gruszkach i jabłkach)
Kwiaty czarnego bzu

Umieść tyle kwiatów czarnego bzu ile się da w słoiku i zalej octem. Pozostaw na kilka dni, aby kwiaty wzmocniły smak octu, zanim użyjesz go do granité.

Granité z czarnego bzu

15 kwiatów czarnego bzu

1 l wody (możesz poeksperymentować z sokiem jabłkowym, jeśli chcesz otrzymać słodszy smak lub nie lubisz smaku miodu)

Ocet z czarnego bzu

Miód (aby uzyskać dobre granité, potrzeba co najmniej 8 łyżek miodu, aby łatwiej zeskrobać kawałki lodu z granité)

Wymieszaj składniki i dosmakuj miodem i octem. Nie zagotowaliśmy całości, za to wstawiliśmy mieszankę na dwa dni do lodówki, aby połączyć smaki składników. Ten przepis jest w zasadzie przepisem na lemoniadę z czarnego bzu. Zamroź sok w misce lub foremce, z której łatwo jest wyskrobać lód. Gdy sok zamarźnie, zeskrob z niego śnieg lub lód. Umieść go na talerzu wraz z jagodami i kruszonką z orzechów laskowych.

Umieść jagody w misce i posyp małą ilością granité z czarnego bzu. Na koniec dodaj kruszonkę z owsa i orzechów laskowych.



MROŻONE WINOGRONA TŁOCZONE

Wino to fantastyczna roślina, która może osiągnąć bardzo wysoki wiek. Nasze winorośle mają około 25 lat, a wszystkie odmiany są odmianami bałtyckimi. Z winogron można zrobić wino, a my wykorzystaliśmy je również do warzenia sezonowego piwa.

Ten prosty przepis wymaga odpowiedniej prasy do owoców, ale efekt jest tak dobry, że warto ją posiadać. Wytłoczony sok można również przeznaczyć na ocet, wino lub syrop do przyprawiania innych potraw, albo stosować go jako środek słodzący zamiast cukru wytworzonego z buraków cukrowych.

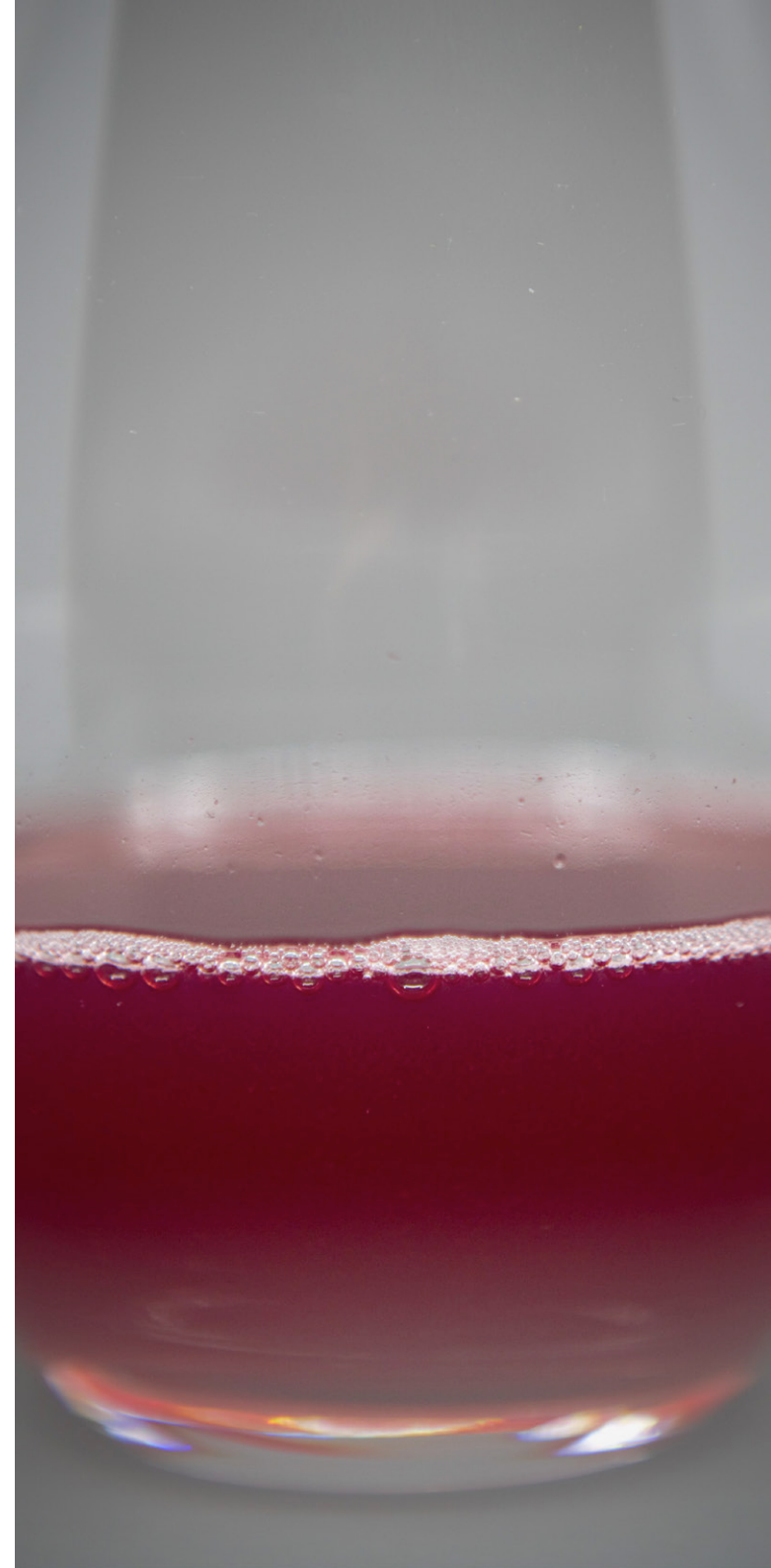
Tę technikę można zastosować do wszystkich jagód i owoców. W trakcie mrożenia stopień słodczy soku będzie wzrastał.

Przepis wg Magnus Willnow

Mrożony sok winogronowy

Zamroź winogrona, a następnie je rozmroź do takiego stopnia, aby sok mógł przejść przez prasę do owoców. Zagotuj resztki wytłoczonych winogron i przetrzyj przez drobne sitko, aby wydobyć z winogron cały sok.

Sok winogronowy wykazuje się najlepszą jakością zaraz po wytłoczeniu, ale można go również pasteryzować lub zamrozić i wykorzystać później.



PRZEPISY Z ESTONII

Przepisy, które przedstawiamy poniżej, dadzą Ci pyszny przegląd estońskiej kultury kulinarnej. Wszystkie główne składniki są lokalnie dostępne w jakości ekologicznej i uwielbiane przez Estończyków: warzywa, ziemniaki, jagody, jabłka, mleko, ser, jajka, mięso wołowe i jagnięce.

Warzywa, owoce i jagody są starannie uprawiane w małych ekologicznych gospodarstwach w różnych regionach Estonii. Estończycy uwielbiają też chodzić do lasu i zbierać jagody i grzyby. Kolorowe dania, które możemy stworzyć z tych produktów, są zdrowe i sprawiają nam wiele radości.

Owce i bydło mięsne żyją w swoim naturalnym środowisku, latem wypasając się

na pastwiskach, a zimą żywiąc się paszami objętościowymi. Poza tym, że zwierzęta żyją bezstresowo i są szczęśliwe, ten sposób zagospodarowania użytków zielonych jest również dobry dla środowiska. Półnaturalne murawy Estonii należą do najbogatszych gatunkowo muraw na świecie. Mięso jest bardzo smaczne, pożywne i bogate w zdrowe tłuszcze i witaminy.

Niektóre składniki są bardzo tradycyjne. Przedstawiamy je tutaj w nowy, ekscytujący i pyszny sposób. Niektóre przepisy przypominają nam lato w kuchni naszej babci, np. zupa mleczna z warzywami albo pianka z mąki żytniej z jagodami.



SAŁATKA Z KOPREM I KOZIM SEREM Z KASZĄ ORKISZOWĄ I JAGODAMI

Przepis dla czterech osób wg Angelica Udeküll

Sos do sałatki

100 g jagód
1 łyżka miodu
½ łyżeczki soli
czarny pieprz
3 łyżki octu jabłkowego
100 ml oleju

Sałatka

60 g kopru włoskiego
1 łyżka soku z pigwy
sól, pieprz
2 łyżki oleju
rukola lub mieszanka sałat
jedna czerwona cebula
jagody
4 łyżki kaszy orkiszowej, ugotowanej
1 łyżka masła
80 g miękkiego koziego sera

Zmiażdż jagody i przetrzyj przez sito. Wymieszaj puree jagodowe i przyprawy, dodaj ocet jabłkowy i olej, ciągle ubijając masę.

Koper włoski i cebulę pokrój w cienkie paski, dopraw solą, pieprzem i sokiem z pigwy, a na koniec dodaj olej.

Na patelni roztop masło i przez kilka minut smaż na nim ugotowaną kaszę.

Ułóż składniki sałatki warstwami na talerzu, na końcu dodaj sos sałatkowy i podaj sałatkę.

Jeśli konsystencja sosu wydaje się zbyt gęsta, można dodać trochę soku jabłkowego lub wody gazowanej.



SAŁATKA Z RZEPKI I JABŁEK

Przepis wg Angelica Udeküll

400 g rzepy
200 g jabłek
2 garście borówki brusznicy lub
suszonej żurawiny

Sos do sałatki

½ łyżeczki soli
2 łyżeczki cukru lub miodu
2 łyżki octu z białego wina
6 łyżek oleju rzepakowego
2 łyżeczki nasion konopi
nać pietruszki

Obierz rzepę i jabłka i posiekaj lub zetrzyj na cienkie paski.

Dodaj jagody i nasiona konopi.

Wymieszaj przyprawy, ocet winny i olej i polej sosem sałatkę.

Ponownie zamieszaj sałatkę i odstaw na co najmniej 30 minut, aż smaki składników się połączą.





OMLET Z KOZIM SEREM I CUKINIĄ

Przepis dla dwóch osób wg Ants Uustalu

3 jajka
100 g serka z koziego mleka w solance
50 ml świeżej śmietany (10%)
65 g cukinii
1 ząbek czosnku
sól, pieprz
oliwa z oliwek / olej rzepakowy

Z grubsza posiekaj cukinię i podsmaż na patelni razem z czosnkiem.

Delikatnie ubij jajka, dodaj śmietanę i dopraw przyprawami.

Zrób omlet jak zwykle, ale zostaw go trochę rzadszy.

Gorący omlet zawiń w rulon i zrób nacięcie z boku.

Napełnij otwór kozim serem i lekko przysmażoną cukinią.

ZUPA MLECZNA Z WARZYWAMI

Przepis dla dziesięciu osób wg Ants Uustalu

0,3 l wody
1 l mleka
1 mała kapusta
3 marchewki
4 ziemniaki
50 g fasoli
50 g masła
15 g koperku
15 g pietruszki
sól, cukier

Zagotuj wodę, posól i dodaj posiekaną marchewkę i kapustę. Nieco później dodaj ziemniaki. Gotuj, aż wszystko będzie średnio miękkie. Dodaj mleko i zagotuj. Na koniec dodaj fasolę. Dopraw całość przyprawami.

Pod koniec gotowania, dodaj trochę masła. Podaj z ziołami.



CIASTO Z CUKINIĄ I KOZIM SEREM

Przepis wg Angelica Udeküll

100 g masła
0,5 łyżeczki soli
1 jajko
100 g mąki pełnoziarnistej
60 g mąki jęczmiennej
300 g cukinii
80 g papryki
110 g koziego sera w solance
2 jajka
100 ml świeżej śmietany (10%)
olej
sól i grubo mielony czarny pieprz

Wymieszaj mąki, posól i rozgnieć ręcznie z masłem. Dodaj ubite jajko i wyrób ciasto na gładką masę. Włóż ciasto do lodówki na co najmniej pół godziny.

Cukinię pokrój w krążki o grubości 1 cm i lekko podsmaż na oleju, dopraw pieprzem i solą. Paprykę pokrój w drobną kostkę.

Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj na cienki placek. Ułóż ciasto w foremce tak, aby ciasto przykrywało brzegi foremki. Foremkę wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 °C na 10 – 15 minut. Następnie umieść w foremce podsmażone plastry cukinii, kawałki koziego sera i kostki papryki. Jeśli chcesz, możesz użyć sera krowiego zamiast koziego. Ubij jajka ze śmietaną i polej nadzienie ciasta. Do jajek możesz również dodać bazylię. Włóż ciasto do piekarnika i piecz 15 – 20 min.





TARTA WOŁOWO-GRZybowa

Przepis dla 4 – 8 osób wg Angelica Udeküll

120 g gotowanych ziemniaków

150 g mąki pszennej

80 g masła

0,25 łyżki soli

200 g mielonej wołowiny

200 g kurek lub innych grzybów leśnych

100 g pora

sól, pieprz

2 jajka

50 ml mleka

50 ml śmietanki 35%

Ugotuj ziemniaki i zetrzyj na tarce.

Ubij masło, dodaj starte ugotowane ziemniaki, mąkę i sól i wymieszaj na gładką masę.

Włóż ciasto do lodówki na pół godziny.

Ciasto rozwałkuj odpowiednio do wielkości formy, przykryj ciastem dno i brzegi foremki.

Piecz ciasto przez 10 minut w temperaturze 180 °C.

Por i grzyby pokrój w kostkę i podsmaż na patelni z mięsem mielonym, dopraw solą i pieprzem i wyłóż nadzieniem ciasto.

Możesz również użyć suszonych grzybów leśnych, w takim przypadku najpierw namocz je przez co najmniej kilka godzin.

Polej ciasto mieszanką jajeczno-śmietankową. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 °C przez około 15 minut, aż jajko się zetnie.

DANIE Z BURAKÓW I JAGNIĘCINY

Przepis dla czterech osób wg Angelica Udeküll

100 g cebuli (obranej)
15 g czosnku (obranego)
10 g oleju
500 g mielonej jagnięciny
sól morska
czarny pieprz, grubo mielony
(świeży) tymianek
500 g buraków, ugotowanych i obranych
150 g startego sera

Czosnek i cebulę posiekaj i podsmaż na szklisto. Dodaj mięso mielone i usmaż, dopraw całość solą i pieprzem, dodaj tymianek. Pokrój ugotowane buraki w plastry. Plastry buraka i mięso mielone rozłóż warstwami w naczyniu żaroodpornym. Na końcu dodaj starty ser.

Foremkę włóż do piekarnika i piecz w temperaturze 190 °C przez około 10 – 15 minut.



GULASZ JAGNIĘCY Z PIECZONYMI WARZYSWAMI

Przepis dla czterech osób wg Ants Uustalu

450 g mięsa jagnięcego
3 ząbki czosnku
2 czerwone cebule
2 pasternaki
1 czerwona papryka
świeży tymianek
50 g przecieru pomidorowego
500 ml czerwonego wina
100 g mąki
sól, pieprz czarny
cukier
oliwa z oliwek / olej rzepakowy

Obierz czerwoną cebulę i przetnij na pół, dopraw solą, pieprzem i olejem, dodaj dla smaku kilka gałązek tymianku. Obierz i posiekaj pasternak, dopraw tak jak cebulę, to samo zrób z papryką. Warzywa wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 °C tak długo, aż na skórce papryki pojawią się pierwsze ciemne pęcherzyki. Paprykę obierz i posiekaj.

Jagnięcinę pokrój w kawałki i lekko obtocz w mące, dopraw i podsmaż na patelni razem z czosnkiem na złoty kolor. Lekko podsmaż przecier pomidorowy i dodaj czerwone wino (w razie potrzeby można też dodać trochę bulionu).

Włóż mięso do sosu i gotuj na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie, a sos lekko zgęstnieje.

Podaj z warzywami pieczonymi w piekarniku.





CIEPŁY KOMPOT JABŁKOWO-ROKITNIKOWY Z POSYPKĄ TYMIANKOWO-OWSIANĄ

Przepis dla czterech osób wg Ants Uustalu

5 jabłek
200 g rokitnika
50 g masła
100 g miodu
100 g płatków owsianych
100 g mąki pszennej
świeży tymianek
cukier trzcinowy surowy (np. demerara)

Obierz jabłka i pokrój w kostkę. Duś jabłka z miodem i kawałkiem masła, aż delikatnie zmiękną. Jabłka muszą zachować swoją kwasowość i konsystencję.

Dodaj rokitnik. Upewnij się, że smak całości jest zrównoważony.

Upraż płatki owsiane na patelni i wstaw do lodówki. Sporządź posypkę z mąki pszennej, prażonych płatków owsianych, cukru i masła oraz świeżego tymianku..

PIANKA Z MĄKI ŻYTNIEJ Z JAGODAMI

Przepis dla czterech osób wg Angelica Udeküll

5 dl wody
3 dl jagód letnich
2 łyżki cukru
1 dl mąki żytniej razowej
0,5 dl mąki żytniej
1 łyżka cukru waniliowego

Zagotuj sok z wody, cukru i jagód. Ugotowane jagody utrzyj i przetrzyj przez sito.

Odsączony sok wlej z powrotem do garnka, zagotuj i dodaj mąkę i cukier waniliowy, ciągle mieszając masę.

Gotuj całość przez kilka minut, aż mieszanka zgęstnieje. Pozwól mieszance ostygnąć, a następnie ubij na puszystą piankę.

Podaj piankę od razu lub umieść ją w miseczkach, aby stwardniała na zimno.

Piankę podaj z jagodami i /lub mlekiem.

Jeżeli chcesz możesz dodać większą ilość cukru, w dużej mierze zależy to od słodyczy jagód.



PIANKA PORZECZKOWO-GRYCZANA

Przepis dla czterech osób wg Angelica Udeküll

300 g czerwonych porzeczek
80 g cukru
6 dl wody
1 laska wanilii
2 łyżki (40 g) (surowej) mąki gryczanej

Porzeczki, cukier, wodę i laskę wanilii (przeciętą wzdłuż na pół) włóż do garnka i gotuj około 10 minut.

Wyjmij laskę wanilii, roznieć porzeczki na gładką masę, następnie garnek ponownie postaw na ogniu. Dosypuj mąkę gryczaną małymi porcjami, cały czas mieszając masę. Gotuj całość na małym ogniu, aż uzyska konsystencję owsianki.

Pozwól masie ostygnąć, a następnie ubij na piankę. Podaj z bitą śmietaną lub mlekiem.





CIASTO DYNIOWE Z ORKISZEM

Przepis wg Angelica Udeküll

200 g dyni
2 jajka
170 g mąki orkiszowej
2 łyżeczki cukru waniliowego
170 g cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
70 g masła o temperaturze pokojowej
100 ml wody
2 łyżki soku z limonki

Pokrój dynię w drobną kostkę i wymieszaj z sokiem z limonki. Podgrzej dynię na patelni, aż stanie się lekko miękka.

Ubij jajka z cukrem na puszystą pianę, dodaj miękkie masło, resztę składników i wodę.

Do ciasta dodaj kostki dyni. Ciasto włóż do foremki do pieczenia o średnicy 18 cm.

Piecz w temperaturze 185 – 190 °C przez 30 – 35 minut, aż ciasto będzie kruche.

PRZEPISY Z POLSKI

Poniżej przedstawiamy trzy przepisy na tradycyjne, bardzo popularne polskie dania. Wszystkie dania świetnie wpisują się w koncepcję 2000 m², ponieważ stosujemy do nich sezonowych i lokalnych produktów. O ile dania nie są wegetariańskie, bardzo łatwo je odpowiednio dostosować. Możesz też zmienić składniki w przepisie i skorzystać z produktów które są charakterystyczne dla Twojego regionu

Nie ma bardziej tradycyjnego polskiego dania niż pierogi! Pierogi świetnie wpisują się w koncepcję 2000 m², ponieważ większość farszów jest wegetariańska. Farsze możesz przygotować z dowolnych składników, które przypadną Ci do gustu i które w najlepszym przypadku zostały wyprodukowane w rejonie, w którym mieszkasz.

Gołąbki to bardzo popularne w Polsce danie, składające się z nadziewanych zazwyczaj ryżem i mięsem liści kapusty. Niestety, zarówno ryż, jak i mięso, nie wpisują się najlepiej w koncepcję 2000 m², ponieważ są to produkty pochodzące z dalekich krajów (w Europie praktycznie nie uprawiamy ryżu), albo wymagają zużycia znacznej części naszej ograniczonej do 2000 m² przestrzeni do produkcji mięsa. Ale są też bardzo smaczne wegetariańskie warianty gołąbków, które są bardziej zgodne z koncepcją 2000 m² niż ta tradycyjna.

Botwinka jest w Polsce bardzo popularna, zwłaszcza wiosną i latem, kiedy jest na nią sezon. Tradycyjnie gotuje się botwinkę na bułonie cielęcym lub wołowym, ale oczywiście możesz również wybrać opcję wegetariańską, aby lepiej spełnić ideę koncepcji 2000 m².



1 PIEROGI

Pierogi są one znane w całym kraju, i występują w wielu odmianach. Większość farszów jest wegetariańska (a jeśli nie, łatwo można je odpowiednio dostosować). Można nawet stworzyć wersję wegańską pierogów. Farsze możesz przygotować z dowolnych składników, które przypadną Ci do gustu i które w najlepszym przypadku zostały wyprodukowane w rejonie, w którym mieszkasz. Do ciasta np. można użyć mąki z regionalnych gatunków lub odmian zbóż, a do farszu regionalnych kasz i warzyw.

Poniżej przedstawiamy podstawowy przepis na ciasto do pierogów oraz kilka najbardziej znanych farszów. Ale prosimy nie ograniczać się do tych propozycji! Pierogi mogą być zarówno słodkie, jak i ostre.

Zaleca się najpierw przygotować farsz, a potem ciasto, ponieważ przygotowanie farszu / farszów trwa zdecydowanie dłużej.

1.1 Farsze do pierogów

1.1.1 Kapusta i grzyby

500g kiszonej kapusty
50g suszonych grzybów leśnych
1 – 2 cebule
sól i pieprz
trochę oleju
(łyżka masła, ale nie jest to obowiązkowe)

Tradycyjnie do farszu używamy suszonych grzybów leśnych. Grzyby namocz dzień przed gotowaniem w garnku z wodą i następnego dnia ugotuj w solonej wodzie, aż będą miękkie. Bulion możesz wykorzystać do zupy lub jako przyprawę do innego dania. Jeśli nie masz grzybów leśnych, możesz również skorzystać z pieczarek, ale to daje inny (i mniej intensywny) smak.

Po ugotowaniu grzyby posiekaj na małe kawałki. Gotuj kapustę kiszoną przez ok. godzinę, po ugotowaniu odsącz. Cebulę pokrój na małe kawałki i smaż na patelni przez kilka minut. Dodaj pieczarki i krótko podsmaż. Na koniec dodaj ugotowaną kapustę kiszoną, wszystko wymieszaj i dopraw solą i pieprzem, aż farsz będzie pikantny. Do farszu można dodać trochę masła lub oleju, co jest zalecane, ponieważ w przeciwnym przypadku farsz może stać się zbyt suchy i twardy. Ale możesz też spróbować, jak wyjdzie bez masła lub oleju.



1.1.2 pierogi ruskie

300g twarogu
300g cebuli
500g ziemniaków
sól i pieprz
trochę oleju
(łyżka masła, ale nie jest to obowiązkowe)

Ugotuj ziemniaki i pozwól im ostygnąć. Cebulę pokrój na małe kawałki i smaż przez kilka minut na patelni. Zetrzyj i wymieszaj ziemniaki i twarożek, aż uzyskasz gładką masę. Dodaj cebulę, wymieszaj, dopraw farsz solą i pieprzem, aż będzie pikantny.

Do farszu można dodać trochę masła lub oleju, co jest zalecane, ponieważ w przeciwnym przypadku farsz może stać się zbyt suchy i twardy. Ale możesz też spróbować, jak wyjdzie bez masła lub oleju.

1.1.3 Pierogi z kaszą gryczaną, twarogiem i cebulą

150g kaszy gryczanej
250g twarogu
1 duża cebula (może być biała lub czerwona)
1 – 2 ząbki czosnku
trochę oleju
sól i pieprz

Praż kaszę gryczaną na oleju przez dwie minuty, ciągle mieszając kaszę, aby się nie przypaliła.

Do kaszy gryczanej dodaj podwójną ilość wody i zagotuj. Posól lekko, zmniejsz ogień i pozwól gryce wchłonąć wodę, aż zmięknie. Pokrój cebulę i czosnek na małe kawałki.

Cebulę usmaż na małym ogniu, tak aby się nie przypaliła i zrobiła się słodka, następnie dodaj czosnek i smaż całość jeszcze przez kilka minut.

Wymieszaj wszystkie składniki (kaszę gryczaną, twarożek, cebulę i czosnek) i dopraw farsz solą i pieprzem, aż będzie pikantny.

1.1.4 Słodkie pierogi z owocami

500 – 700g owoców (truskawki, wiśnie, czereśnie, śliwki, jagody, ...)
kwaśna śmietana
cukier

W razie potrzeby pokrój owoce na małe lub średnie kawałki. To wszystko! Na koniec polej pierogi kwaśną śmietaną i posyp cukrem.

1.1.5 kilka pomysłów na farsze

Do pierogów możesz użyć dowolnych warzyw, przypraw i ziół, które są w Twoim zasięgu.

Popularne w Polsce odmiany farszów to farsze z: soczewicą, bobem, szpinakiem i mięsem. Wszystkie farsze można doprawić cebulą, czosnkiem, boczkiem, twarogiem lub kozim serem.

Ale prosimy nie ograniczać się do tych propozycji! Można wpaść na wiele innych smacznych pomysłów.

1.2 Ciasto na pierogi (na ok. 50 pierogów)

500g mąki pszennej
250 ml letniej wody
szczypta soli
(2 łyżki oleju lub 25g masła, ale nie jest to obowiązkowe)

Wymieszaj wszystkie składniki – najlepiej, jeśli robisz to ręcznie i będziesz dolewał wodę do mąki stopniowo, a nie na raz. W końcu otrzymasz miękką kulę ciasta. Odstaw ciasto na 15–30 minut.

Tradycyjnie do pierogów używamy białej mąki pszennej, ale ciasto będzie działać z każdą inną mąką, którą lubisz (ale upewnij się, że mąka, której używasz, nie rozpuszcza się w wodzie).

1.3 klejenie pierogów

Ciasto rozwałkuj wałkiem do ciasta na gładki, cienki placek, nie grubszy niż 2mm.

Weź okrągłą foremkę do ciastek lub szklankę o średnicy ok. 8–10cm. Wytnij jak najwięcej krążków z placka (możesz do tego użyć ostrej krawędzi szklanki).

Umieść 1–2 łyżeczki farszu na środku każdego krążka. Złóż krążek na pół, zawierając w nim farsz, tak że uzyskasz półkole. Ciasto dokładnie sklej na brzegach półkola.

Napełnij duży garnek wodą, zagotuj wodę i dodaj trochę soli. Pierogi wrzuć do gotującej się wody i gotuj przez kilka minut, aż wypłyną na powierzchnię.

1.4 okrasa

Do pikantnych pierogów tradycyjnie używamy okrasy wykonanej z dużej ilości smażonej cebuli. Pokrój 300g-500g cebuli na małe kawałki i podsmaż na oleju, margarynie lub maśle. Polej pierogi usmażoną cebulą.

Do słodkich pierogów tradycyjnie używamy kwaśnej śmietany i cukru.



2 GOŁĄBKİ

Gołąbki to bardzo popularne w Polsce danie. Są bardzo smaczne wegetariańskie warianty gołąbków. W przypadku gołąbków również możemy sięgnąć po produkty regionalne, na przykład po lokalną odmianę kapusty lub lokalne kasze i przyprawy do farszu. Oto wegetariański przepis na gołąbki, bardzo popularny w Polsce.

Zaleca się najpierw przygotować farsz, a następnie zrobić gołąbki.

2.1 Składniki

1 duża biała kapusta
400g kaszy gryczanej
120g suszonych grzybów leśnych
300g cebuli
trochę oleju lub masła
sól, pieprz
1 – 2 liście laurowe
ziarno kolendry, ziele angielskie
(1 jajko lub 3 łyżki mąki z ciecierzycy,
ale nie jest to obowiązkowe)
(marchew i por, ale nie jest to obowiązkowe)

2.2 Farsz

Wsymp kaszę gryczaną do garnka z zimną, soloną wodą. Ilość wody powinna wynosić około 1,5 ilości gryki. Zagotuj wodę, a następnie zmniejsz ogień i pozwól kaszy gryczanej wchłonąć wodę, aż będzie miękka. Zaleca się na zalać kaszę raczej za małą ilością wody, niż za dużą – jeśli odniesiesz wrażenie, że wody

jest za mało, zawsze później można dolać. Po ugotowaniu kasza powinna być sypka i nie rozgotowana.

Ugotuj grzyby w solonej wodzie, aż będą miękkie. Następnie odcedź grzyby, ale nie wylewaj bulionu, bo będzie później potrzebny. Grzyby pokrój na małe lub średnie kawałki.

Cebulę pokrój na małe kawałki i smaż przez kilka minut na oleju lub maśle. Dodaj trochę mielonej kolendry i ziela angielskiego.

Gdy wszystko wystygnie, wymieszaj wszystkie składniki farszu (kaszę gryczaną, grzyby i cebulę) i dopraw farsz solą, pieprzem lub innymi przyprawami, aż będzie pikantny.

Możesz też dodać do farszu posiekaną i duszoną marchewkę i por, jeśli lubisz ten smak i chcesz, aby farsz był bardziej kolorowy, ale te składniki nie są obowiązkowe.

Jeśli chcesz, aby farsz był bardziej zwarty, gdy będziesz podawać gołąbki, możesz dodać do farszu jedno jajko lub 3 łyżki mąki z ciecierzycy. Ale farsz uda się nawet bez tych składników.

2.3 Kapusta

Napełnij bardzo duży garnek wodą i zagotuj wodę. Garnek powinien być na tyle duży, aby kapusta całkowicie się w nim zmieściła.

Wytnij głąb w dolnej części kapusty, ale uważaj, żeby nie wyciąć zbyt głęboko, aby liście nie zaczęły odpadać.

Włóż kapustę do wrzącej wody i gotuj przez 1 – 2 minuty. Wyjmij kapustę z wody jednym lub dwoma dużymi widelcami. Uwaga! Kapusta będzie bardzo gorąca i ciężka, uważaj, żeby nie upuścić gorącej kapusty i nie poparzyć się.

Zdejmij zewnętrzne liście z kapusty, które są teraz miękkie. Uważaj, aby możliwie nie uszkodzić liści, ponieważ liście będą potrzebne w kawałku.

Ponownie włóż kapustę do wrzącej wody i powtarzaj wszystkie kroki, aż uzyskasz pożądaną ilość liści. Resztę kapusty, która pozostanie po odjęciu zewnętrznych liści (tych największych), można wykorzystać do innego dania z kapusty.

2.4 przygotowanie gołąbków

Jeśli w dolnej i środkowej części liści będą zbyt twarde zgrubienia, można je ostrożnie odciąć nożem, aby liście stały się cienkie i miękkie. Uważaj, aby przy tym nie uszkodzić liścia.

Weź trochę farszu i umieść porcję w kształcie wałka po środku liścia. Weź końcówki liścia po lewej i prawej stronie i zawiń do środka, a następnie weź końcówki liścia na górze i na dole, po czym również zawiń do środka, aż otrzymasz gołąbek w kształcie „koperty”. Powtarzaj te czynności, aż nadziejesz i zawiniesz wszystkie liście, lub do wyczerpania farszu.

Weź naczynie żaroodporne z pokrywką i umieść w nim gołąbki „otwartą” stroną kapusty na dół. Możesz wykorzystać resztki liści i wyłożyć nimi dno naczynia albo przykryć nimi gołąbki przed włożeniem ich do piekarnika. Może to zapobiec spaleniu się gołąbków, ale nie jest to konieczne.

Po umieszczeniu gołąbków w naczyniu polej gołąbki bulionem grzybowym. Możesz dodać do niego trochę bulionu warzywnego, jeśli masz za mało płynu (płyn powinien pokrywać ok. $\frac{1}{3}$ do $\frac{1}{2}$ gołąbków). Możesz również dodać do bulionu 1 – 2 liście laurowe, jeśli lubisz ich smak.

Przykryj naczynie pokrywką i wstaw do nagrzanego piekarnika (180 °C) na ok. 1 godz. Po $\frac{1}{2}$ godzinie sprawdź, czy wszystko jest w porządku. W zależności od piekarnika pół godziny może wystarczyć, aby gołąbki lekko się przyrumieniły z góry

2.5 Sos

Do sosu możesz wykorzystać bulion po pieczeniu gołąbków, dodając do niego trochę śmietany, wody, bulionu warzywnego i mąki. Jeśli zostało Ci trochę bulionu grzybowego, możesz go również użyć do sosu.

3 BOTWINKA

Botwinka jest w Polsce bardzo popularna, zwłaszcza wiosną i latem, kiedy jest na nią sezon. Tradycyjnie gotuje się botwinkę na bulionie cielęcym lub wołowym, ale oczywiście możesz również wybrać opcję wegetariańską. Główną atrakcją zupy jest botwinka – młody burak o delikatnych liściach – i duża ilość koperku.

3.1 Składniki

- 1–2 pęczki botwinki (po ok. 500 g) – najważniejsze są młode, delikatne liście buraka; jeśli buraki mają już (małe) bulwy, można je wykorzystać do zupy, a jeśli nie, używa się samych liści
- 1 pęczek młodych cebulek lub szczypiorek
- 1 pęczek koperku
- 3 ziemniaki
- 2–3 marchewki
- 1 l bulionu warzywnego (możesz go ugotować sam lub wziąć gotowy do użycia)
- 3 ząbki czosnku
- trochę oleju lub masła
- zakwas z buraka lub sok z cytryny (śmietana, ale nie jest to obowiązkowe)
- (4 jajka na twardo, ale nie jest to obowiązkowe)

3.2 Gotowanie botwinki

Przygotuj bulion warzywny (ugotuj go sam lub skorzystaj z gotowego produktu).

Dokładnie umyj liście botwinki, ponieważ mogą zawierać dużo piasku i ziemi. Pokrój liście na średnio duże kawałki. Jeśli botwinka ma już bulwy, obierz je i pokrój w plasterki. Trzymaj buraczki oddzielnie od liści.

Ziemniaki i marchewki obierz i pokrój na małe kawałki (1 × 1 cm do 1,5 × 1,5 cm). Posiekaj cebulę lub szczypiorek oraz czosnek.

Weź duży garnek lub głęboką patelnię, podgrzej olej lub masło i smaż ziemniaki i marchew przez kilka minut. Dodaj cebulę i czosnek i podsmaż delikatnie, aż cebula i czosnek się zrumienią. Następnie dodaj bulion warzywny i zagotuj zupę. Po kilku minutach gotowania dodaj pokrojone w plastry buraczki i gotuj, aż warzywa będą miękkie (zajmuje to tylko kilka minut).



Wyłącz ogień i dodaj młode listki oraz koperek. Wszystko dobrze wymieszaj.

Dodaj zakwas z buraka lub sok z cytryny (w celu nadania zupie lekko kwaśnego smaku). Jeśli używasz zakwasu, nie powinieneś ponownie podgrzewać zupy. Jeśli używasz soku z cytryny, nie ma znaczenia, czy ponownie ją zagotujesz, czy nie.

Dopraw zupę solą, pieprzem i cukrem według uznania.

3.3 Aranżacja

Tradycyjnie zupę podaje się dodając do niej kwaśnej śmietany. Zazwyczaj podaje się też jajka ugotowane na twardo i pokrojone na połówki lub ćwiartki.

Jeśli chcesz mieć wegańską wersję zupy botwinki, możesz pominąć te składniki.

SI. Supported by
**Swedish
Institute**

 **SKILLEBYHOLM**
Research

 **ROSENDALS** **TRÄDGÅRD**

Eesti Mahepõllunduse Sihtasutus
EMSA 
Estonian Organic Farming Foundation

 **Eesti Maaülikool**
Estonian University of Life Sciences
Mahekeskus
Research Centre of Organic Farming
www.emu.ee


JUCHOWO
Projekt Wiejski

Zdjęcia Gustav Gerdes (okładka);
Fred Mac Gregor (s. 3); Rosendals
Trädgård (s. 4–12, 14); Lena Granefelt
(s. 13); Lauri Laan (s. 16–27); Juchowo Farm
(s. 28); Adobe Stock (s. 15, 29, 32, 34)

Projekt graficzny Alexandre Westerlund