



KUCHNIA

KASZUBSKA

Kaszuby (z kaszubskiego Kaszëbë lub Kaszëbskô) to kraina historyczna w Polsce, będąca częścią Pomorza, którą zamieszkują Kaszubi - słowiańska grupa etniczna, którą cechuje specyficzny język, jak i odrębność kulturowa.



## POŁOŻENIE GEOGRAFICZNE

Wielopokoleniowe umiejętności przekazywania sztuki kulinarnej w rodzinach tworzyły obraz życia ludzi na przestrzeni wieków. Do takiej wiekowej twórczości trzeba włączyć kuchnię Kaszubów. Kuchnia ta jest prosta, oszczędna i bardzo smaczna. Należałoby poświęcić jej wiele czasu jeśli chciałoby się odtworzyć atmosferę z dawnych dworów pańskich, zagród rybackich czy checzy kaszubskich i nie uronić tej prostoty, którą się kierowano przy doborze potraw czy sposobie podawania.



Najważniejsze grupy społeczne ludu kaszubskiego to gburzy, komornicy, robotnicy rolni i rybacy. A więc ludzie ciężko pracujący na co dzień i od święta.

Zapachy potraw przypominają dawne czasy, kiedy cała rodzina zasiadała do stołu po dniu ciężkiej pracy. Ten wspólny stół zawsze łączył, a wspólna misa pełna dymiącej stawy zachęcała do jedzenia. To część obyczajów kaszubskiej checzy, czyli domu kaszubskiego. Dawne smaki jak również i te współcześnie przygotowywane, podawane w południe kiedy były dzwony kościelne, to dania obiadowe, a więc syte. Kiedy było stać gospodynię na dwa dania to zupa stanowiła drugie danie.



# UPRAWY

- Na słabych kaszubskich glebach uprawiano ziemniaki. Spożywano je niemal codziennie pod różnymi postaciami: gotowane w mundurkach lub obierane, jako dodatek do zup, mięs oraz smażone w postaci placków.
- Ale poza nimi ważną rolę odgrywają także warzywa – marchew, ziemniaki, groch, a także gryka i brukiew.



# RYBY

W kuchni kaszubskiej przeważają potrawy rybne. Morze i jeziora, a więc bogactwo ryb zapewniały pierwotnie ludności podstawę bytowania. Ryby te przyrządzano na wiele sposobów: jako smażone, gotowane i marynowane (np. w zalewie octowej).

- Uważano, że smak ryb zależy od czasu i sposobu ich łowienia. Ryby łowione późną jesienią są bardzo dobre, aż słodkie, najsmaczniejsze są ryby złowione zimą z przerębli, a najmniej smaczne wiosną, w okresie tarła. Ryba złowiona wędką jest smaczniejsza niż złowiona siecią.



# „HYLYNG” OPIEKANY Z CEBULĄ – ŚLEDŹ PO KASZUBSKU



- Przepis na śledzia po kaszubsku znany jest od ponad 100 lat i przekazywany z pokolenia na pokolenie. Aby urozmaicić potrawy ze śledzia przyrządzano go w zalewach na bazie octu i cebuli. W kuchni kaszubskiej duże znaczenie miały ryby, które gotowano, prażono, wędzono i suszono. Ulubione i kiedyś często spożywane były potrawy z ryb świeżych, wędzonych i solonych śledzi, przyrządzanych na wiele sposobów. Za najbardziej specyficzną cechę kuchni kaszubsko-pomorskiej i gdańskiej uważa się powszechne bogactwo ryb i potraw rybnych. Szczególnie powszechne są śledzie podawane w zalewie octowej.

# POTARWY MIĘSNE

- ❑ Mięso jadano dawniej tylko z okazji wieprzobicia i znacznieszych uroczystości rodzinnych oraz na wielkie święta. Jesienią natomiast, kiedy nadchodził czas bicia gęsi, raczono się gęsią okrasą, zwana także oboną. Mięso należało wymyć osuszyć i posiekać tasakiem razem z kością. Potem wkładano je do kamiennego garnka, ugniatano, posypywało przyprawami, a czasami także zalewano gęsim smalcem. Okrasę trzymano w zimnym miejscu i używano do różnych zup np. z brukwi, do jajecznicy oraz jako dodatek do chleba.





# POTRAWY

---



- Najbardziej powszechnym daniem na terenach Kaszub były gniecione ziemniaki ze szpyrkami, czyli skwarkami i maślanką.

# ZUPY

- Czernina- zupa gotowana na kaczej lub gęziej krwi, z dodatkiem warzyw, podrobów, suszonych owoców, śmietany. Rozcieńczona octem krew, wlana do zupy, dodaje jej niepowtarzalnego smaku. Czerninę podaje się z kluskami, domowym makaronem lub z gotowanymi ziemniakami.



**Czerninę można utożsamiać z czarną polewką ongiś podawaną kawalerowi, któremu odmówiono ręki panny, np. Jackowi Soplicy.**

# ZUPA DZIADÓWKA

- 1 litr maślanki
  - 1.5 kg ziemniaków
  - 1 czubata łyżka mąki żytniej
  - 20 dag surowego wędzonego boczku
  - 1 cebula
  - 1 listek laurowy
  - kilka ziaren ziela angielskiego
  - sól
  - pieprz do smaku
- W garnku zagotuj litr wody, posól ją. Obierz i umyj ziemniaki, pokrój w kostkę i włóż do wrzącej wody. Dodaj listek laurowy i ziele angielskie, gotuj, aż ziemniaki będą miękkie. Wtedy powoli, nie przerywając mieszania, wlej maślankę wymieszaną z mąką żytnią. Zmniejsz ogień i powolutku gotuj. Pokrój boczek w kostkę lub w paseczki, podsmaż na wolnym ogniu razem z posiekaną cebulą. Gdy boczek będzie miękki, dodaj do zupy (zrumienioną cebulkę i wytopiony tłuszcz także) i gotuj jeszcze chwilę. Przypraw do smaku solą i pieprzem.



---

Inne tradycyjne zupy tego regionu to:

- pożywna i gęsta zupa z żeltich wreczi, czyli z żółtej brukwi
- zupa kaszubska na mięsie z kurczaka i wołowinie, z kapustą, przecierem ze świeżych pomidorów
- rosół z węgorza
- żuchel z suszonymi grzybami
- czapurniak z owocowego suszu.



fot. grazka13

W codziennym jadłospisie znajdowały się:

- **plńce**, czyli placki z utartych ziemniaków smażonych na patelni. Dawniej przyrządzanie tej potrawy było dość czasochłonne, gdyż surowe ziemniaki ucierało się na tarce ręcznie.
- **kiszka kaszubska**, którą przygotowuje się z ziemniaków, kaszy gryczanej, jaj i wędzonej słoniny. Sparzoną kaszę, potarte drobno ziemniaki z jajkiem, cebulą i przyprawami wyrabia się na jednolitą masę, a następnie upycha do specjalnie przygotowanych woreczków z płótna lub gazy o średnicy kielbasy krakowskiej. Takie kiszki gotuje się potem w solonej wodzie. Pokrojone na plastry smaży się na słoninie i podaje z duszoną kapustą.



# INNE POTRAWY

---

- **golce** z tartych kartofli kładzione na wodę lub mleko
- **rynczoki** - placki z mąki gryczanej pieczone na fajerkach płyty kuchennej
- **grucholec** (baba ziemniaczana), którą podaje się na ciepło z surówką z cebuli i ogórka kiszzonego.

# FERKASE

Wśród regionalnych dań znajdziemy także przygotowywane na specjalne okazje **ferkase** – czyli cały obiad z rosółem i gotowaną kurą podawaną z ryżem i specjalnym słodko – kwaśnym sosie na bazie rosółu.



# INNE POTRAWY

---

- Z dań podstawowych podajemy tylko niektóre bardziej charakterystyczne, jak "ślédze z pulkami". Solone śledzie moczy się w wodzie około 12 godzin, tnie na dzwonka, dodaje plasterki cebuli i zalewa octem, mleczkiem śledziowym lub śmietaną. Do tego gotuje się ziemniaki w mundurkach (pulki), które nie mogą być ani za duże, ani za małe, obiera z łubin i podaje ze śledziem.
- Z dań mięsnych na uwagę zasługuje "szmurowanô" (duszona) wołowina lub wieprzowina, z dodatkiem suszonych grzybów.
- kasza gryczana zwana *bukwitą*, podawana ze *szpyrkami* (stopiona słonina ze skwarkami).



# KASZUBSKA JAJECZNICA NA WĘGORZU



- Na różne sposoby przygotowuje się "prażnicę" (jajecznicę). Zazwyczaj na gorący tłuszcz na patelni ze smażonego boczku lub okrasy rozbija się jaja i przyprawia solą i pieprzem.  
Na Półwyspie Helskim sporządza się jajecznicę z węgorzem. Po wymoczeniu (12 godzin) solonego węgorza rzuca się go na patelnię bez tłuszczu, bo sam w sobie zawiera go sporo, następnie rozbija się jajka i miesza do osiągnięcia odpowiedniej gęstości. Prażnicę w każdej formie je się z ziemniakami lub chlebem.

# ZYLC



- Zylc był przygotowywany po uboju ze świeżego zapeklowanego mięsa i spożywany na zimno jako zakąska, dodatek do piwa lub wódki. Był równie popularny jak smalec. Ta zakąska, zagryzka jest sposobem na wykorzystanie głowizny, nóżek, podgardla. Zylc jest daniem prostym, w ten sposób dawniej się żywiono.

# FAWORKI



- znane też jako **chrust** lub **jaworki** to polskie tradycyjne, chrupkie ciastka o słodkim smaku, w kształcie złożonej kokardki, smażone i posypywane cukrem-pudrem.

# PIERNIK

- ▣ twarde ciemnobrązowe ciasto robione z mieszanki mąki pszennej i żytniej, mleka, jajek, skarmelizowanego cukru, miodu, silnie przyprawione cynamonem, imbirem, a czasem także goździkami, kardamonem, gałką muszkatołową, anyżem i lawędą. Nazwa *piernik* wywodzi się od staropolskiego słowa "pierny", co oznaczało pieprzny.
- ▣ Pierniki występują zwykle w formie mniejszych i większych ciastek, pokrywanych po wierzchu często czekoladą, bakaliami, a w środku przekładanych marmoladą, masą orzechową lub marcepanem. Są również produkowane większe ciasta piernikowe w blokach, zwykle przekładane warstwami marmolad.



# RUCHANKI

- ❑ racuszki z ciasta chlebowego smażone na gorącym tłuszczu, posypywane cukrem pudrem lub cukrem, spożywane na ciepło.
- ❑ Zwane inaczej ruchańce lub ruchocze



# EFIKUCH

---



- wysokie ciasto drożdżowe z półsłodką posypką (kruszonką).

# MIÓD KASZUBSKI

- ten pitny to dopiero był trunek nad trunkami, doskonały, eksportowy, a o pszczelim można powiedzieć, że  
"ni mo miodu ten komu się źle powodzi,,  
"chto mo pszczołe, ten mo miód, a chto mo dzece ten mo smród".



- Te charakterystyczne zbiorowiska roślinne Kaszub wpływają na niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju wytwarzany przez pszczoły miód. Pszczoły oblatując roślinność specyficzną dla tego regionu, zbierają nektar z wielu różnych grup roślin, tworząc miód kaszubski. Miód ten ma cechy kwiatów roślin występujących na terenie Kaszub.

# KAWA PO KASZUBSKU

- Zwana brejką
- Przepis sprzed wieku dla turysty:



kawa wolnych ludzi  
w 10 lat od wybuchu powstania w Chiapas (01.01.1994)  
w 20 lat po powstaniu Zapatystowskiej Armii Wyzwolenia Narodowego (17.11.1983)

"Już kocołek zastawiła wodę w nim gotuje i ze żeta spolonego kawę w nią wsepuje, kładze w wszystko cykoryji spore sztere grupe, potem fuse dużą łożką zmniejszywo do kupe, tej nę brejką leje w zbanek i zalewo mleczem wszystko jidze jij od ręki zewo i ze szeciem".



# CIEKAWOSTKA

- Ciekawostką jest fakt, że nad morzem wiosną chwymano wrony. Służyły do tego specjalne sidła (klepce), a przynętą były śledzie i szproty. Wrony zjadano po ugotowaniu, a ich mięso smakowało podobno jak mięso kurczaka.

