

EWA CIEŚLIK

POTRAWY PIĘCIU CHARAKTERYSTYCZNYCH KUCHNI EUROPEJSKICH

Streszczenie

W pracy przedstawiono kuchnie 5 krajów europejskich - węgierską, włoską, grecką, hiszpańską i francuską, które różniąc się nie tylko rodzajem, ale i ilością stosowanych surowców oraz przypraw, są od dawna znane i lubiane na całym świecie. Przyczyna ich popularności tkwi w połączeniach rodzimych, regionalnych produktów z egzotycznymi przyprawami lub w oryginalnym sposobie przyrządzania, dzięki czemu dostarczają zupełnie nowych doznań kulinarnych. Wiele z tych produktów i potraw wytwarza się nadal w sposób tradycyjny, co przydaje im cech niepowtarzalności i dzięki temu stały się one atrakcją turystyczną danego regionu. Inne już dawno przekroczyły granice kuchni narodowych, jak np. pizza, podlegając swoistemu procesowi globalizacji.

W osiągnięciu oryginalności produktu lub potrawy doniosłą rolę odgrywają przyprawy, dlatego w opracowaniu podkreślono rolę tych najbardziej charakterystycznych dla danej kuchni.

Słowa kluczowe: kuchnie: węgierska, włoska, grecka, hiszpańska, francuska, potrawy regionalne, przyprawy.

Wstęp

Obok czynników fizjologicznych regulujących spożywanie pokarmu oraz fizycznej i ekonomicznej dostępności różnych produktów żywnościowych, olbrzymią rolę w kształtowaniu zachowań pokarmowych odgrywają uwarunkowania kulturowe. Produkt uważany za jadalny w jednej grupie kulturowej, w innej może uchodzić za niejadalny. Uwarunkowania kulturowe najczęściej wynikają z wierzeń i norm religijnych, przy czym na świecie można spotkać wiele różnych potencjalnych pokarmów, którym miejscowa ludność przypisuje wartość magiczną lub nadaje status świętości (np. święte krowy), wykluczając je ze swojego jadłospisu [2, 20].

Kultura nie tylko przesądza o wykorzystaniu do celów pokarmowych określonych roślin i zwierząt, ale również o tym, która część danej rośliny czy zwierzęcia jest jadalna, a która nie. Są grupy etniczne, które rygorystycznie przestrzegają specyficznych przepisów dotyczących przygotowania posiłków i niełączenia pewnych produktów w jednym posiłku.

Przyprawy oraz sposób ich stosowania także są cechą charakterystyczną różnicującą kuchnie różnych narodowości. Są to surowce naturalne lub substancje wytworzone przez człowieka, których zadaniem jest uatrakcyjnienie smaku, aromatu, barwy i wyglądu potraw, a także przedłużenie trwałości produktów spożywczych. Wiele przypraw charakteryzuje się aktywnością przeciwutleniającą. Wynika ona z oddziaływania zawartych w przyprawach związków, m.in. tokoferoli i flawonoidów, a także wpływu chelatującego występujących w nich kwasów organicznych [14]. Do przypraw wykazujących działanie przeciwutleniające zalicza się rozmaryn i szalwię. W mniejszym stopniu taką aktywność przejawiają: imbir, oregano, majeranek, pieprz czarny i czerwony, ziele angielskie i jałowiec [22].

Specyficzne cechy smakowo-zapachowe przypraw, w niektórych przypadkach także zdolność barwienia (szafran, kurkuma) oraz znany wpływ na organizm powodują, że są one w różny sposób komponowane i dobierane do surowców lub potraw różnych narodów [6, 7, 22].

Kuchnia węgierska

Kuchnia węgierska zdobyła swoją sławę dzięki umiejętnemu stosowaniu papryki oraz oryginalnej metodzie przyrządzania cebuli. Jak wynika z literatury kulinarnej [15], na Węgrzech stosuje się obecnie 91 sposobów przyrządzania mięsa wołowego, 79 – cielęcego, 25 – baraniego i 84 – wieprzowego. Węgierski smak polega na niepowtarzalnym aromacie, na nieoczekiwanych kompozycjach, na takiej ostrości potraw, aby człowiek spożywający je z chęcią sięgał po szklankę wina. Sekretem udanej potrawy węgierskiej jest m. in. sposób w jaki dodaje się do niej paprykę. Jak wskazuje praktyka, sproszkowanej papryki nie należy dodawać do bardzo gorącego tłuszczu bądź gotującej się zupy lub sosu, ponieważ obecne w niej w niewielkiej ilości cukry proste karmelizują w wysokiej temperaturze i dają niepożądany gorzkawy posmak. Przy dosypywaniu papryki należy zatem odstawić garnek lub patelnię z ognia do „uspokojenia” potrawy, skropić ją wodą, dodać paprykę, po czym powoli doprowadzić potrawę do stanu wrzenia [15].

O charakterystycznym smaku węgierskich potraw decyduje tzw. baza. Punktem wyjścia niemal wszystkich potraw są różne kompozycje czterech składników: smalcu wieprzowego, cebuli, papryki i pomidora. Obok smalcu Węgrzy wykorzystują bardzo często wędzoną słoninę, dzięki której wprowadzają do potraw zapach dymu.

W węgierskiej kuchni używa się trzech rodzajów papryki: słodką – sproszkowaną, która nadaje aromat i barwę; świeżą – zieloną, która decyduje o soczystości i smaku potrawy; oraz suszoną – ostrą paprykę czereśniową, dzięki której uzyskuje się odpowiedni stopień ostrości. Tą tradycyjną przyprawą węgierskiej kuchni przyprawia się zupy rybne, słynne gulasze, inne potrawy mięsne i rybne, słoninę, zasmażane jarzyny, sery, sosy. Papryka uznawana jest za lepszą do zagęszczania np. sosów niż mąka, która tłumi oryginalny smak potrawy. Paprykę dodaje się w kilku etapach. W pierwszym, do tłuszczu z podsmażoną cebulą dodaje się sproszkowaną łagodną paprykę i w tej mieszance dusi się mięso. Zieloną paprykę dodaje się w drugiej fazie, gdy potrawa już się smaży, dusi lub gotuje. Ostrość nadaje się potrawie dopiero w końcowej fazie, wsypując pokruszoną paprykę czereśniową. Jeśli paprykę tę dodaje się w całości, zwłaszcza do zup, wówczas pod koniec gotowania należy ją delikatnie częściowo rozgnieść [15].

Cebula dodawana jest do potraw w różnej formie. Do delikatnych mięs – cielęciny, drobiu, a także ryb, cebulę trze się na tarce lub bardzo drobno sieka. Potem przekłada się ją na tłuszcz i doprowadza najwyżej do zeszklenia. Do wieprzowiny cebulę kroi się grubiej, do wołowiny grubo, a potem w czasie gotowania lub duszenia należy jeszcze włożyć jedną cebulę pokrojoną w ćwiartki. Lecsó wymaga cebuli pokrojonej w krawki lub ćwiartki [21].

Oprócz papryki, w kuchni węgierskiej stosuje się: pieprz, majeranek, kolendrę i szafran oraz wykorzystuje się specyficzne węgierskie zioła – kukukfu i tarhony – nigdzie indziej nie spotykane [15, 21].

Kuchnia włoska

Kuchnia włoska charakteryzuje się szerokim asortymentem potraw, które potocznie nazywa się mącznymi. Każda prowincja Włoch ma w tym względzie swoje tradycje kulinarne. „La past`asciutta” to ogólna nazwa narodowej potrawy, którą Włosi przyrządzają z prawdziwą maestrią. Z mąki, jaj, oliwy, niewielkiej ilości wody i soli potrafią stworzyć wiele potraw różniących się kształtem (capellini, spaghetti, vermicelli) nadzieniem i wielkością (ravioli, tortellini), a nawet kolorem. Bez przesady można powiedzieć, że włoska pasta (długi makaron) może przybierać wszystkie barwy, bowiem zabarwić ją można sokiem z marchwi, pomidorów, buraków, szpinaku itp. [10]. Proces gotowania pasty wymaga dużych umiejętności od kucharza i tylko Włosi umieją ją jeść go estetycznie, nawijając po mistrzowsku na widelec.

Pizza to inne danie mączne charakterystyczne dla kuchni włoskiej, znane na całym świecie [1, 12].

Z kolei najbardziej popularną potrawą włoską z ryżu jest risotto z masłem i serem, pomidorami i zielonym groszkiem, pieczarkami i ślimakami, mięsem i szafranem.

Zależnie od zastosowanych przypraw, aromatycznych ziół i dodatków charakterystycznych dla poszczególnych regionów kraju, każda potrawa ma odrębny smak. Dzisiejsze Włochy nadal zachowują regionalne oraz lokalne zwyczaje i tradycje, a wiele z najlepszych potraw, win i przypraw rzadko można spotkać poza rejonem wytworzenia. Niektóre z tych specjałów są poszukiwane i nie do zastąpienia, jak np. ocet balsamiczny (aceto balsamico tradizionale di Modena). Jego oryginalność osiąga się przez leżakowanie w dębowych beczkach minimum 25 lat. Wystarczy kilka kropel, a potrawa nabiera niezwyklego, wyszukanego smaku [19].

Niezwykły aromat i subtelny smak białych truflí jest tak ulotny, że można się nim delectować tylko w Piemontcie, a lody granitta nigdzie nie smakują tak, jak na przydrożnym stoisku na Sycylii, kieliszek grappy w Dolomitach, a najśłodsza z szynek (dojrzewająca 18 miesięcy – prosciutto di San Daniele) na wybrzeżu Adriatyku [19]. Włochy to 20 regionów, które różnią się od siebie, ale zachowują jednocześnie integralność kultury, języka, zwyczajów. Mimo tej spójności każdy region ma swoje słynne i charakterystyczne potrawy. Włochy północno-zachodnie łączy polenta – potrawa z grubo mielonej mąki kukurydzianej gotowana na wodzie tylko z dodatkiem soli. Po wylaniu na marmurowy blat kroi się polentę na kawałki i stosuje jako dodatek do sosów mięsnych (ragu), można ją też opiekać. Toskania słynie z sosów z zajęcy i kaczek, w Kampanii dodaje się do sosów pomidory, wzdłuż wybrzeży Adriatyku – małże, a w Ligurii – ser owczy i zioła. Dla Kalabrii charakterystyczny jest zapach czosnku i ostrej papryki, natomiast dla Sycylii – dodatek bakłażanów i sardeli.

Kuchnia grecka

Cechą charakterystyczną greckiej kuchni jest powszechne stosowanie oliwy oraz duży udział warzyw, szczególnie nasion roślin strączkowych: fasoli, soczewicy i bobu [17].

Kulki z siekanej wołowiny z ziołami i cebulą smażone na oliwie („keftedes”) lub warzywa (kabaczki, cukinie, pomidory, papryka, bakłażany) nadziewane masą mięsną oraz sery z mleka owiec, kóz, i krów jako bardzo popularne dodatki do sałatek np. feta można znaleźć w typowej karcie dań w każdej greckiej restauracji [17].

Kolejną grupę produktów stanowią owoce. Pomarańcze zajmują pierwsze miejsce w ogólnej produkcji owoców, natomiast na drugie miejsce wysuwają się brzoskwinie oraz winogrona świeże i rodzynki (koryńskie i sułańskie).

Wśród dań mięsnych w Grecji jada się najczęściej szaszłyki z jagnięcia lub dużoną baraninę oraz nadziewane warzywa.

Grecy byli jednymi z pierwszych odkrywców dobroczynnego wpływu ziół aromatycznych na smak i walory sensoryczne potraw. Większość stosowanych dziś w kuchni greckiej ziół była znana już w starożytności. Dodane do mdłych i mało urozmaiconych na ogół potraw z mąki, sera czy warzyw, potrafiły uczynić danie niezwykle atrakcyjnym. Z czasem wypracowano dokładne przepisy, określające ile i jakiego zioła

dodać do potrawy, by uzyskać spodziewany efekt. Lista ta jest długa, a do najbardziej charakterystycznych dla tego regionu należą:

- anyż – używany przede wszystkim do wyrobu „ouzo”, tradycyjnego aperitif pitego z wodą i lodem; listki anyżku dodaje się ponadto do pieczonej cielęciny i kurczaków, sałatek owocowych i słodkich sosów,
- kapary – używane do marynat, jako dodatek do ryb i sałatek rybnych,
- oregano – najpopularniejsze z greckich ziół, stosuje się je powszechnie do pieczenia, zup, ryb, sosów, zapiekank, itp. [17].

Kuchnia hiszpańska

W kuchni hiszpańskiej większość potraw przyrządza się na oliwie, której Hiszpania jest największym producentem. Używa się dużo czosnku, pietruszki, cebuli, migdałów oraz dokonuje się nieznanym naszej kuchni połączeń smakowych, mieszając na przykład rybę z mięsem. Słynna hiszpańska „paella”, to ryż duszony z dodatkiem mięsa kurzego, szynki, kawałków węgorka, grochu, fasolki szparagowej, karczochów, papryki, czosnku, cebuli, szafranu oraz muli i krewetek.

Pod względem geograficznym, w pierwszej kolejności wyróżnia się podział na hiszpańską kuchnię wybrzeży oraz kuchnię wnętrza kraju. W pierwszej dominują ryby, owoce, ryż i sosy, w drugiej – mięsa, warzywa i potrawy mączne [9, 13].

W kuchni kastylijskiej głównym daniem jest mięso cielęce i jagnięce pieczone lub gotowane, w Aragonii, zwanej strefą ostrych przypraw, dominuje drób, ryby słodkowodne, ostro przyprawione i pikantne wędliny. Andaluzja znana jest z „gaspacho” – chłodnika z jarzyn, przyrządzanego na 30 sposobów oraz smażonych ryb i „owoców morza” (krewetki, langusty, mule, ośmiornice, kalmary). Strefa ryżu to środkowa część wybrzeży morza Śródziemnego, a Alicante słynie z wyrobów cukierniczych. Kuchnia Asturii ma swoje sławne danie, popularne w całej Hiszpanii. Jest to „fabada asturiana”: fasola z szynką, tłuszczem wołowym, „nóżką świńską” i suchą kiełbasą, duszona w sosie pomidorowym. Narodowe danie, składające się z kawałków smażonych ryb, duszonych następnie w ostrym sosie z cebuli, czosnku, pomidorów, oliwy i wina nosi nazwę „zarzuela de mariscos” [13].

Kuchnia francuska

Tajemnica kuchni francuskiej tkwi w umiejętnym stosowaniu ziół i przypraw, dzięki nim nie jest ani mdła, ani zbyt ostra, a przede wszystkim delikatnie pachnie natką pietruszki, tymiankiem, rozmarynem, estragonem i trybulą [4, 10, 18].

Kuchnia francuska ma wiele specjalności regionalnych, każdy z nich szczeni się swoją kuchnią regionalną i lokalnymi produktami. Ogólnie można ją podzielić na kuchnię Francji południowej (prowansalską – bardziej aromatyczną) i północnej. Na

południu króluje oliwa z oliwek, podczas gdy na północy potrawy przygotowuje się na maśle lub margarynie.

Kiszona kapusta gotowana w rieslingu, a następnie obłożona wędzonymi kiełbasami oraz duszona golonka, to potrawy charakterystyczne dla kuchni Alzacji, w której dostrzega się wpływy niemieckie. Słynie ponadto z produkcji przetłuszczonych gęsich wątróbek i owocowych tart. Lotaryngia to region, z którego wywodzi się placek z kruchego lub francuskiego ciasta, z kawałkami podsmażonego wędzonego boczku, zalany jajkami rozproszonymi śmietaną [11, 16]. W Bretanii i Normandii królują ryby i skorupiaki odławiane u wybrzeży Atlantyku i kanału La Manche, a także sery np. camembert. Potrawą popularną w całej Francji są bretońskie naleśniki podawane zarówno na słodko (z cukrem, masłem, owocami i likierem), jak i na sło (z szynką, serem, jajkiem, szpinakiem). Prowansja pachnie oliwą, świeżymi ziołami, czosnkiem i pastisem. Charakterystyczne są: zupy rybne, pasty z czarnych oliwek oraz nicejska sałatka. Langwedocja znana jest z duszonej białej fasoli z dodatkiem wieprzowiny, kaczki, czosnku, pomidorów, cebuli i wina; Burgundia ze ślimaków gotowanych w winie i zapiekanych z masłem czosnkowym, a także z likieru z czarnej porzeczki [23]. Owernia to region górski, gdzie najczęściej jada się mostek cielęcy nadziewany kasztanami oraz soczewicę w sosie musztardowym. A jesień i zima w tym rejonie to sezon zbierania trufli. Klasyczną potrawą Gaskończyków jest gęś opalana w armaniaku i wolno duszona z winem i warzywami lub gęsia wątróbka podsmażana z winogronami [4].

Kuchnia francuska jest wykwintna i należy do najbogatszych kuchni jaką stworzyła cywilizacja, ponieważ jedzenie dla Francuza to coś bardzo ważnego, czego się nie lekceważy, co się celebruje i o czym zawsze wypada mówić [3, 5, 8].

Podsumowanie

Każde państwo ma inną tradycję kulinarną i z każdym z nich kojarzą się typowe dla nich potrawy. Charakteryzując krótko te kuchnie bez wahania można powiedzieć, iż nieodzowną częścią kuchni francuskiej są żaby, ślimaki oraz sery; włoskiej – pizza i spaghetti; węgierskiej – lecsó i ostra papryka; greckiej – oliwki i jagnięcina; a hiszpańskiej potrawy z kurczaka i homara w pomidorowym sosie. Każdy z tych krajów ma do zaoferowania coś oryginalnego, świadcząc o odrębności i różnorodności narodów Europy.

Literatura

- [1] Adamiak G.: Ubiór pizzy. Przegl. Gastr., 2000, 11, 26.
- [2] Arens-Azevedo U., Grimpe E., Peschke E., Rosomm-Gromls M., Furst W., Schuler K.: Technologia gastronomiczna. Cz. I. Wydawnictwo Rea. Warszawa 1998.
- [3] Arens-Azevedo U., Grimpe E., Peschke E., Rosomm-Gromls M., Furst W., Schuler K.: Technologia gastronomiczna. Cz. II. Wydawnictwo Rea. Warszawa 1998.

- [4] Buczma B., Bonik B.: *Kuchnia francuska na co dzień i od święta*. PWE. Warszawa 1988.
- [5] Cieślak E.: *Smaki kuchni polskiej*. *Przegl. Gastr.*, 1999, **2**, 38.
- [6] Cieślak E.: *Lecznicza rola przypraw. Cz. I. Zdrowe i pachnące*. *Przegl. Gastr.*, 2000, **2**, 49-50.
- [7] Cieślak E.: *Lecznicza rola przypraw. Cz. II. Zdrowe i pachnące*. *Przegl. Gastr.*, 2000, **3**, 43-44.
- [8] Cieślak E.: *Przyprawy na różne sposoby*. *Zdrowa Żywność, Zdrowy Styl Życia*, 2000, **1(47)**, 12-13.
- [9] Flis K., Procter A.: *Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem dla technikum*. Wyd. V. WSiP. Warszawa 1997.
- [10] Halbański M.: *Potrawy z różnych stron świata*. Wyd. Watra. Warszawa 1986.
- [11] Iwaszkiewicz M., Włodek S.: *Kuchnia francuska*. KAW. Warszawa, 1978.
- [12] Iwaszkiewicz M., Włodek S.: *Kuchnia włoska*. KAW. Warszawa 1978.
- [13] Łebkowska E., Urbański M.: *Encyklopedia kulinarna*. Wyd. Ten. Warszawa 1990.
- [14] Makarewicz-Wujec M.: *Witaminowe „przyprawy”*. *Przegl. Gastr.*, 2000, **6**, 12-13.
- [15] Olszański T.: *Nobel dla papryki*. Wyd. Watra, Warszawa 1984.
- [16] Olszański T.: *Podróże z łyżką i widelcem*. Wyd. Watra. Warszawa 1994.
- [17] Pałęcka J., Sobański O.: *Musaka pod Akropolem*. Wyd. Watra. Warszawa 1984.
- [18] Pokorska B.: *Estragon*. *Przegl. Gastr.*, 1999, **2**, 39.
- [19] *Praca zbiorowa. Encyklopedia kulinarna*. Wyd. Ten, Warszawa 1990.
- [20] *Praca zbiorowa. Żywnienie Człowieka*. Wyd. Nauk. PWN. Warszawa 1998.
- [21] Wieronij W.: *Kuchnia węgierska*. Wyd. Spółdzielcze. Warszawa 1990.
- [22] Zalewski S. (red.): *Podstawy technologii gastronomicznej*. Wyd. III. WNT. Warszawa 1997.
- [23] Zatorski S.: *Wina z doliny Rodanu*. *Przegl. Gastr.*, 2000, **10**, 32-33.

DISHES FROM FIVE DISTINGUISHED CUISINES IN EUROPE

S u m m a r y

In the paper, five cuisines in Europe are depicted: Hungarian, Italian, Greek, Spanish, and French. They are very famous and popular throughout the world. The differences among them consist in both the types and quantities of raw materials and species used. There are two major 'secrets' of their culinary attractiveness and popularity: a successful combination of regional products and exotic species, and a remarkable, innovative method of their preparation. Many of those products and dishes are still prepared using traditional methods, and, thus, they have become unique; tourists regard them a real attraction in a particular region. Some of them crossed into other countries long ago, like, for example, pizza, and in this way, they underwent a peculiar process of globalization.

Species play an important role in making a dish or a product unique, so, in this paper, it is highlighted the role of species that are the most characteristic for a particular cuisine.

Key words: Hungarian, Italian, Greek, Spanish, and French cuisines, regional dishes, species. ☒