Z gara para – rozgrzewające zupy

Za oknem mróz albo słota. Na taką pogodę potrzebne nam będzie szybkie rozgrzanie organizmu, po powrocie z pracy. Zupę warto ugotować na dwa dni. Podajemy ją z bagietką z masłem, grzankami lub pożywnym makaronem.

Barszcz łużycki

zakwas: 1 kg buraków, 2-3 ząbki czosnku, sól, ziele angielskie, liść laurowy, skórka razowego chleba
Przygotować zakwas. Buraki umyć, pokroić w plastry, ułożyć w kamiennym garnku i zalać przegotowaną i ostudzoną wodą. Dodać roztarty czosnek, sól, ziele angielskie, listek laurowy i skórkę razowego chleba. Przykryć ściereczką i pozostawić przez 5-7 dni w temperaturze pokojowej.
Składniki zupy: 2 średniej wielkości buraki, 4-5 suszonych borowików, 1½ l wywaru z mięsa wołowego i warzyw, ziemniaki, boczek wędzony, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, czosnek.
Buraki upiec w piekarniku, grzyby namoczyć i ugotować. Do wywaru mięsno-warzywnego wlać 500 ml zakwasu z buraków oraz wywar z grzybów. Buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do wywaru. Ziemniaki ugotować i ugnieść na purée. Boczek i cebulę podsmażyć, dodać do ziemniaków, doprawić solą i pieprzem do smaku. Ziemniaki nałożyć łyżką na talerz i zalać przecedzonym barszczem. Posypać posiekaną natką pietruszki oraz świeżo zmielonym pieprzem.
Dolnośląski Festiwal Zupy w Jedlinie-Zdroju

Zupa z soczewicy

Składniki: po pół szklanki soczewicy zielonej i czerwonej, 25 dag bekonu i 20 dag piersi z kurczaka, cebula, włoszczyzna (bez kapusty), suszony borowik, łyżka mąki, 2 łyżki oliwy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, zioła prowansalskie, groszek ptysiowy do dekoracji

Cebulę obrać, posiekać i przesmażyć razem z pokrojonym bekonem i niewielką ilością oliwy. Dodać warzywa i przyprawy, krótko poddusić. Zalać wodą i gotować pod przykryciem przez kilkanaście minut. Dodać wcześniej przepłukaną wodą zieloną soczewicę (wymaga ok. 20 minut gotowania), a następnie czerwoną (10 minut gotowania). Pół piersi z kurczaka pokroić w drobną kostkę, podsmażyć z przyprawami i czosnkiem. Zupę i mięso połączyć, doprawić świeżo utłuczonymi ziołami prowansalskimi i czosnkiem. Podawać z groszkiem ptysiowym.
Dolnośląski Festiwal Zupy w Jedlinie-Zdroju

Kociołek Sudecki

Składniki: 1 kg wieprzowiny, 25 dag grubej fasoli, 50 dag pieczarek, cebula, 2 łyżki smalcu, łyżka mąki, czosnek, do smaku sól i pieprz, przyprawy
Mięso pokroić w kostkę i zrumienić na smalcu. Dodać cebulę i pieczarki, podpiec. Całość zalać bulionem, dodać wcześniej namoczoną fasolę i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Na końcu doprawić i zaciągnąć zasmażką.
Dolnośląski Festiwal Zupy w Jedlinie-Zdroju

Pikantna zupa z owsa

Składniki: 10 dag owsa, 3 łyżki oleju, duża cebula, 3 ząbki czosnku, 40 dag pomidorów, czerwona papryczka chili, 1,5 l bulionu drobiowo-wołowego, pół łyżeczki kminku, łyżka pikantnego sosu chili, łyżka sosu pesto pepperoni, 2 łyżki soku z limonki, sól, pieprz, posiekana dymka – do dekoracji
Owies równomiernie smażyć w żeliwnej patelni przez 25 minut, aż nabierze jasnobrązowego koloru. Następnie przełożyć z patelni na talerz i lekko przestudzić. Na pozostałym oleju zeszklić cebulę, czosnek i posiekane peperoni bez pestek. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w drobne kawałki. Całość zalać bulionem, dodać kminek, sól, sos chili. Mieszając dodać lekko ostudzony owies, i gotować na wolnym ogniu 5-6 minut. Na końcu doprawić zupę sokiem z limonki, sosem pesto peperoni, solą i pieprzem. Zupę podawać w ciepłych talerzach, posypaną dymką.
Dolnośląski Festiwal Zupy w Jedlinie-Zdroju

Kapuśniak Teściowej

Składniki: 1,5 l wywaru z mięsa i warzyw, 50 dag kiszonej kapusty, 3 kolorowe strąki papryki, 40 dag ziemniaków, 2 dag grzybów suszonych, 10 dag słoniny, 25 dag żeberek, 15 dag wędzonego boczku, 1,5 łyżki mąki, cebula, czosnek, przyprawy do smaku
Ugotować wywar (ok. 60 minut). Kiszoną kapustę pokroić, wrzucić do wywaru i podgotować. Dodać ugotowane i pokrojone w paseczki grzyby. Na przetopionej z wędzonym boczkiem słoninie uprażyć cebulę, dodać do zupy łącznie z pokrojoną w paseczki papryką, gotować 10 minut. Przygotować zasmażkę. Pokrojone w kostkę, ugotowane ziemniaki oraz mięso obrane z żeberek połączyć z zupą, doprawić przyprawami, zaciągnąć zasmażką i zagotować.
Dolnośląski Festiwal Zupy w Jedlinie-Zdroju

Diabelski kociołek

Składniki: 75 dag wołowiny bez kości, 10 dag surowego wędzonego boczku, 2 cebule, 25 dag podwędzanych surowych kiełbasek, 2 pomidory, 2 strąki papryki, 1 łyżeczka ostrej papryki, sól, pieprz
Boczek pokroić w kostkę, wrzucić do rondla, wytopić tłuszcz, wyjąć skwarki. Wrzucić na tłuszcz pokrojoną cebulę, zrumienić, zdjąć z patelni. Mięso opłukać, osuszyć, pokroić w paski lub drobną, kostkę, włożyć na patelnię, smażyć kilka minut na mocnym ogniu, dodać łyżeczkę ostrej papryki, przyprawić solą i pieprzem. Dusić na małym ogniu mieszając, aż mięso będzie miękkie, ewentualnie podlać gorącą wodą. Dodać drobno pokrojona paprykę i pomidory oraz zgnieciony czosnek, pokrojone kiełbaski i usmażony boczek, dusić na małym ogniu około 20 minut.
Dolnośląski Festiwal Zupy w Jedlinie-Zdroju

Zupa Wilma

Składniki: 1 kg zmielonej wieprzowiny, 50 dag papryki, 50 dag pora, 2 serki topione (kremowe), 250 ml śmietany, 2 l wywaru warzywnego, sól, pieprz i majeranek do smaku
Paprykę i por drobno pokroić i przesmażyć na patelni z mielonym mięsem.

Przygotować wywar, wrzucić do niego podsmażone mięso z warzywami. Gotować na małym ogniu do miękkości. Do gotującej się zupy wrzucić drobno pokrojone serki. Dodać śmietanę, przyprawy i zagotować. Na talerzu posypać posiekanym szczypiorkiem.
Dolnośląski Festiwal Zupy w Jedlinie-Zdroju

Zupa Drwali

Składniki: szklanka fasoli, szklanka kaszy jęczmiennej (pęczaku), 50 dag mięsa, 10 dag kiełbasy, cebula, 2 ząbki czosnku, włoszczyzna (z kapustą), 2 liście laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, sól, pieprz, łyżka utłuczonych ziaren jałowca, majeranek
Umytą fasolę zalać dwoma litrami wody i zostawić na noc. Następnego dnia do fasoli dodać pokrojone w duże kawałki mięso i kiełbasę, przyprawy i zagotować. Do wrzątku wrzucić przepłukaną kaszę, zmniejszyć ogień i gotować ok. 40 minut. Po tym czasie dołożyć pokrojoną w kostkę włoszczyznę i przysmażoną cebulę. Gdy wszystkie składniki będą już miękkie, doprawić zupę majerankiem i roztartym czosnkiem.
Dolnośląski Festiwal Zupy w Jedlinie-Zdroju

Bogracz

Składniki: 1 kg wołowiny gulaszowej, 4 cebule, 4 ząbki czosnku, 50 dag kolorowej papryki, 2 łyżeczki kminku, sos sojowy, kluseczki, 50 dag ziemniaków pokrojonych w grubą kostkę, jajko i 10 dag mąki, duży słoiczek przecieru pomidorowego, przyprawa typu vegeta, olej, łyżka masła
Przygotować kluski – jajko i mąkę z odrobiną wody z miksować do uzyskania jednolitej, gęstej masy. Łyżką formować małe kluseczki, wrzucać na posolony wrzątek i gotować przez 20 minut.
Ziemniaki ugotować osobno w wodzie z dodatkiem soli. Cebulę i czosnek udusić na tłuszczu wrzucić mięso pokrojone jak na gulasz, dodając łyżeczkę cukru i kminek. Dusić do miękkości. Posolić i dodać przyprawy typu vegeta. Paprykę pokroić w dużą kostkę i udusić osobno na oleju, posolić. Kiedy mięso będzie miękkie, dodać przecier pomidorowy, dolać 1 litr gorącej wody, uduszoną paprykę, ugotowane ziemniaki oraz kluski i zagotować. Doprawić do smaku

pieprzem, sosem sojowym, słodką i ostrą papryką, a także vegetą.
Jeżeli zupa jest za gęsta, dolać gorącej (przegotowanej) wody i przyprawić na ostro.

Ciepło, coraz cieplej, czyli sześć rozgrzewających ziół i przypraw

- **Imbir**

Wyraźnie ostry, a jednocześnie przyjemnie cytrynowy i orzeźwiający imbir rozgrzeje wychłodzony organizm, poprawi krążenie, wzmocni odporność oraz wspomoże leczenie, gdy już dopadła nas infekcja. Będzie również pomocny przy problemach trawiennych, bezsenności i migrenach. Świeżo starty doskonale wzbogaci smak i aromat herbaty. Pasuje zarówno do potraw słodkich, jak desery i ciastka (np. pierniki), jak i pikantnych np. jesiennych zup, dań z wieprzowiny czy dziczyzny.

- **Kolendra**

Charakterystyczny smak i zapach kolendry jest nieodłącznym dodatkiem kuchni o wschodnim rodowodzie, lecz ostatnio coraz częściej występuje również jako składnik wielu polskich dań. Delikatnie podnosi ciśnienie krwi, dzięki czemu robi się nam cieplej.
Uniwersalność kolendry powoduje, że pasuje ona zarówno do dań wytrawnych, jak i słodkich. Podkreśli smak mięs, niektórych ryb, zup (fasolowa lub grochowa z dodatkiem kolendry smakuje wyśmienicie), sałatek czy potraw z ryżu. Pasuje też do ciast i ciastek.

- **Cynamon**

Zapach cynamonu przyjemnie kojarzy się z domową szarlotką. Uznawany za najstarszą przyprawę świata, cynamon posiada szereg właściwości pozytywnie wpływających na zdrowie i urodę. Należą do nich między innymi działanie rozgrzewające, przeciwbakteryjne, a także poprawiające pamięć. Korzenny cynamon doskonale podkreśla smak deserów. Można dodawać go również do grzanego piwa czy wina, herbaty oraz kawy. Wprawieni kucharze cynamonem doprawiają również mięso np. jagnięcinę.

- **Pieprz Cayenne**

Wyszukany i intensywny smak pieprzu kajeńskiego spowodował, że o tej przyprawie często mówi się jako o królu przypraw. Oprócz niewątpliwych walorów zdrowotnych ma również pozytywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Oprócz działania rozgrzewającego, pieprz Cayenne przyspiesza przemianę materii, oczyszcza organizm z toksyn, posiada delikatne działanie przeciwbólowe, wspomagające leczenie infekcji oraz obniżające poziom cholesterolu. Z powodzeniem można dodawać go do różnego rodzaju dań mięsnych, sosów oraz potraw z ryżu. Smakosze dodają odrobinę pieprzu kajeńskiego do gorącej czekolady.

- **Goździki**

Korzenny zapach goździków sprawia, że od razu robi nam się cieplej. Goździki, jako składnik wielu jesiennych i zimowych dań, kojarzą nam się z domowymi aromatami i smakami z dzieciństwa. Oprócz walorów rozgrzewających, goździki znane są również ze swoich właściwości antyseptycznych i przeciwbólowych, a także przypisuje się im działanie antynowotworowe. Goździki pasują do słodkich deserów, ciast, kompotów czy likierów, a także pikantnych potraw z korzenną nutą, jak pasztety, duszone mięsa, marynaty czy pieczenie.

- **Kurkuma**

Rozgrzewająca kurkuma jest blisko spokrewniona z imbirem i tak jak on, ma wiele właściwości prozdrowotnych. Kurkuma działa bakteriobójczo i przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie ran oraz zawiera antyoksydanty. Kurkumę można dodawać do potraw z ryżu, makaronu, warzyw i sosów.

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
02.02.2015