

Marcin  
Molik

# JAK SMAKUJE ROK





Marcin  
Molik

# JAK SMAKUJE ROK

WIOSNA • LATO • JESIEŃ • ZIMA



KOMENTARZE DIETETYCZNE  
KATARZYNA BŁĄŻEJWSKA-STUHR

# SPIS TREŚCI

## WSTĘP • 5

## WIOSNA 7

- JARMUŻ • 9
- RZODKIEWKA • 15
- SZCZAW • 23
- TRUSKAWKI I POZIOMKI • 31
- KALAREPA • 41
- SZPARAGI • 47
- RABARBAR • 55
- GRILL • 65

## LATO 75

- KWIATY CUKINII • 77
- BÓB • 85
- POMIDOR • 93
- PODGRZYBEK • 101
- KURKI • 109
- JAGODY • 117
- MALINY • 127

## JESIEŃ 135

- DYNIA • 137
- GRZYBY • 147
- KISZONKI • 155
- JABŁKA • 169
- ŚLIWKI • 179
- GRUSZKI • 187

## ZIMA 193

- ŻURAWINA • 195
- MARCHEWKA • 203
- PIETRUSZKA • 213
- KARP • 227
- ŚLEDŹ • 237
- SER • 245
- WOŁOWINA • 261

## INDEKS • 266

# WSTĘP

Pisanie wstępów do tak różnorodnych przepisów na sezonowe i lokalne dania jest z punktu widzenia dietyka bardzo łatwe. Z drugiej jednak strony obawiałam się banału i nudy. Bo czy wypada wymieniać po kolei wszystkie zaproponowane przez Marcina produkty jako te, które najlepiej jest jadać właśnie wtedy, gdy jest na nie sezon? To oczywista prawda wynikająca z naszego naturalnego rytmu biologicznego silnie sprzężonego przecież z kalendarzem upraw i tym, co w danym momencie jest dostępne. Spróbuję jednak pokrótce uzasadnić, dlaczego warto zaufać tym przepisom i sięgać po nie przez cały rok. Szczegółów szukajcie dalej...

Katarzyna Błażejewska-Stuhr



# WIOSNA

21 MARCA – 22 CZERWCA

Wiosenna kuchnia smakuje nam chyba najbardziej. Głód jest najlepszą przyprawą, a my po zimie tęsknimy za świeżymi, soczystymi zielonymi liśćmi, za nowalijkami, słodkimi owocami.

Brakuje nam witaminy C (która ulega rozpadowi na skutek przechowywania żywności), dlatego spada nasza odporność.

Gdy przyroda budzi się do życia, my także się budzimy. Coraz dłuższe dni wymagają od nas więcej sił. A tych nie mamy z powodu osłabienia po mniej odżywczych składnikach zimowej diety.

Dlatego warto sięgać wówczas po wszystkie dary natury, jakimi są kalarepa, rzodkiewki, rabarbar czy truskawki. Jarmuż jest jedynym i pierwszym zielonym warzywem, które świeże możemy jeść każdego dnia, ponieważ uprawia się go zimą i zbiera po przemarznięciu na polu.

Najzdrowsza dla nas i zabezpieczająca przed niedoborami pokarmowymi jest dieta mocno urozmaicona. Warto zatem wracać do mniej popularnych w dzisiejszych czasach, a tak normalnych dla naszej tradycyjnej kuchni roślin, jak chociażby szczaw czy pokrzywa dodawana do zupy z kalarepy.

Dary łąk wracają na stoły, dzięki czemu zwiększamy liczbę gatunków w naszej diecie, ich bioróżnorodność i poprawiamy swoje zdrowie.

Proponowane przez Marcina przepisy przekonają wszystkich „niedowiarków” kulinarnych, którzy wątpią, że można na talerzu połączyć rzeczy smaczne i zdrowe.







# JARMUŻ

Jarmuż to najstarsza z odmian kapusty. Poza niezwykle bogactwem karotenoidów i witamin C i K, ma w sobie również liczne pierwiastki zasadowe: wapń, żelazo, fosfor, potas i magnez. Jest również bogaty w przeciwutleniacze (luteinę i zeaksantynę, które korzystnie wpływają na wzrok) oraz sulforafan, który ma działanie przeciwnowotworowe. Dodatkowo liście jarmużu zawierają dużo błonnika, który działa oczyszczająco na nasz organizm.

# PLACKI WARZYWNE

z jarmużem duszonym w kwaśnej śmietanie

**PORCJA NA 2 OSOBY**

## SKŁADNIKI SOSU:

garść jarmużu  
3-4 czubate łyżki kwaśnej śmietany  
3 ząbki czosnku  
kilka listków szalwii  
mała papryczka chilli  
olej do smażenia

## SKŁADNIKI PLACKÓW:

cukinia  
duży ziemniak  
marchewka

pół pora  
ząbek czosnku  
czerwona cebula  
jajko  
3 łyżki mąki pszennej  
(lub innej – może być bezglutenowa)  
półtorej łyżki mąki ziemniaczanej  
sól, pieprz do smaku  
duża łyżka sambalu (indonezyjski sos chilli,  
bardziej gęsty niż meksykańska salsa)  
łyżka posiekanego szczypiorku  
łyżka posiekanej natki pietruszki  
łyżka posiekanej kolendry

## PRZYGOTOWANIE SOSU:

Jarmuż dokładnie myjemy, oczyszczamy z łodyg i osuszamy. Czosnek, chilli i szalwię kroimy na drobne kawałki.

Na oleju przesmażamy warzywa i zioła (poza jarmużem), wlewamy kwaśną śmietanę, dusimy przez 6-7 minut. Na koniec wrzucamy jarmuż. Całość dusimy kolejne 4-5 minut (bez przykrycia, żeby sos nie zgęstniał). Solimy do smaku.

## PRZYGOTOWANIE PLACKÓW:

Warzywa trzemy na tarce ze średnimi oczkami, czosnek – na najdrobniejszych. Wszystkie starte składniki mieszamy w misce. Dorzucamy zioła, jajko, obie mąki, przyprawę. Całość mieszamy. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstą, ale nie suchą. Jeżeli będzie za gęste, możemy dolać odrobinę wody lub mleka kokosowego. Placki smażymy na rozgrzanym tłuszczu, na wolnym ogniu, po kilka minut z każdej strony. Jeżeli się nie dosmażą i w środku będą surowe, możemy włożyć je do piekarnika rozgrzanego do temperatury 160° na 8-10 minut.

**IG**  
POTRAWY  
49,68



# JARMUŻ SMAŻONY

z wołowiną, warzywami z pestkami dyni i kimchi

PORCJA NA 2 OSOBY

## SKŁADNIKI:

kilka liści jarmużu  
5 ząbków czosnku  
3 szalotki  
garść pestek dyni  
łyżeczka oleju sezamowego  
300 g wołowiny (świeca lub polędwica)  
łyżka oleju kokosowego  
łyżka orzechów nerkowca  
mała garść groszku cukrowego  
15 strączków fasolki szparagowej  
woda  
2 pęczki szczypiorku  
główka czosnku

## SKŁADNIKI KIMCHI:

2,5 kg kapusty pekińskiej  
0,5 kg obranej marchwi  
120 g cukru  
1,1 kg białej rzodkwi  
150 g kochugaru  
(koreańskich płatków chilli)  
70 g soli  
80 g świeżego imbiru  
600 g jabłek (szara reneta)  
100 ml sosu sojowego  
szklanka sosu rybnego

## PRZYGOTOWANIE:

Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej kokosowy i smażymy na nim przez 6–7 sekund wołowinę pokrojoną w cienkie plasterki. Staramy się, aby nie była twarda. Zdejmujemy wołowinę na talerz. Na tej samej patelni przesmażamy czosnek, szalotkę pokrojoną w kostkę, warzywa, pestki dyni oraz orzechy nerkowca. Na koniec wrzucamy jarmuż pokrojony w nieregularne kawałki. Podlewamy kilkoma łyżkami wody. Dodajemy kimchi. Na sam koniec dorzucamy z powrotem wołowinę i podgrzewamy przez półtorej minuty. Doprawiamy szczypiorem albo kielkami.

## PRZYGOTOWANIE KIMCHI:

Kapustę kroimy w grube kawałki, mieszamy z solą i cukrem. Wkładamy do wiaderka, dociskamy talerzem i zostawiamy na jedną dobę. Po upływie doby odciskamy z nadmiaru wody. Imbir, renetę i marchew trzemy na grubych oczkach. Do startych warzyw dosypujemy kochugaru, wlewamy sos rybny i sojowy. Mieszamy. Białą rzodkiew kroimy i plastry wrzucamy do kapusty. Mieszamy wszystkie składniki z kapustą. Wkładamy do słoików lub wiaderka, dociskamy porcelanowym talerzykiem. Odstawiamy w ciepłe miejsce na niespełna tydzień. Po tym czasie przekładamy do lodówki i trzymamy kolejne 2 tygodnie. Ważne jest, żeby płyn przykrywał kapustę.

IG  
POTRAWY  
64,9

# KOKTAJL Z JARMUŻU, szpinaku i rabarbaru z mlekiem sojowym i miodem

PORCJA NA 2 OSOBY

## SKŁADNIKI:

- garść jarmużu
- 2 garści szpinaku
- łydża rabarbaru
- 2 szklanki mleka sojowego
- 2 łyżki miodu (dowolnego)
- sok z jednej cytryny

## PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki miksujemy.



**IG**  
POTRAWY  
47,46





# RZODKIEWKA

Rzodkiewki są m.in. świetnym źródłem witaminy C oraz wielu witamin i minerałów. Najbardziej wartościowa jest rzodkiewka podawana na surowo. Działa odmładzająco, przeciwzapalnie i oczyszczająco. Zawiera m.in. substancję, która spowalnia rozpad czerwonych ciałek krwi. A jej kuzynka rzodkiew biała ma tych wszystkich właściwości jeszcze więcej!



# MARYNOWANA RZODKIEWKA

## z pstrągiem w sosie sojowym i cytrusach z salsą z kolendry

PORCJA NA 2 OSOBY

### SKŁADNIKI MARYNOWANEJ

#### RZODKIEWKI:

pęczek rzodkiewki  
pół białej rzodkwi  
3 łyżki oleju rzepakowego tłoczonego  
na zimno  
sól  
kilka kielków groszku  
łyżka octu jabłkowego  
łyżeczka miodu  
kilka listków mięty

#### SKŁADNIKI PSTRĄGA:

2 pstrągi (lub 4 filety)  
sok z jednej cytryny

sok z dwóch limonek  
5 łyżek sosu sojowego  
łyżeczka sosu rybnego  
papryczka chilli  
świeża dymka

#### SKŁADNIKI SALSY:

świeży ogórek  
pół pęczka kolendry  
1/3 strąka papryki  
3 łyżki oleju rydzowego  
sól  
tabasco  
pół kiszzonego jabłka

### PRZYGOTOWANIE RZODKIEWKI:

Rzodkiewkę oczyszczamy i kroimy na ćwiartki. Białą rzodkiew obieramy i kroimy w plasterki. Miód rozpuszczamy z octem jabłkowym i olejem rzepakowym. Mieszamy z rzodkiewkami, drobno pokrojonymi kielkami groszku, posiekaną miętą i szczyptą soli.

### PRZYGOTOWANIE PSTRĄGA:

Z pstrąga wyciągamy ości i odkrawamy skórę. Rybę siekamy w drobną kostkę. Zalewamy ją sokiem z cytryny i limonek, sosami sojowym i rybnym, doprawiamy posiekaną papryczką chilli i dymką. Wszystko razem mieszamy delikatnie i odstawiamy do lodówki na 20 minut.

### PRZYGOTOWANIE SALSY:

Ogórek, jabłko i paprykę wydrążamy i kroimy w drobną kostkę. Kolendrę siekamy, mieszamy z olejem rydzowym i szczyptą soli. Dodajemy kilka kropel tabasco. Na talerz układamy pstrąga, obok układamy marynowaną rzodkiew. Wszystko wykańczamy salsą z kolendry.

IG  
POTRAWY  
47,59



# CHŁODNIK Z RZODKIEWKI

z dodatkiem kefiru i czosnku

PORCJA NA 2 OSOBY

## SKŁADNIKI:

3 pęczki rzodkiewki

pół pęczka szczypioru

pół litra kefiru

2 ząbki czosnku

sól

szklanka soku z kiszonego buraka

pół białej rzodkwi

## PRZYGOTOWANIE:

Rzodkiewki i białą rzodkiew kroimy w kostkę, wcieramy w nie czosnek. Solimy wszystko, wlewamy kefir. Dodajemy posiekany szczypior. Dolewamy powoli sok z kiszonego buraka aż do uzyskania odpowiedniej kwaśności.



**IG**  
POTRAWY  
28,23

# RZODKIEWKA W TEMPURZE

z sosem tatarskim z rzodkwi i udźcem z jelenia

PORCJA NA 2 OSOBY

## SKŁADNIKI RZODKIEWKI W TEMPURZE:

biała rzodkiew  
sól  
4 łyżki mąki ryżowej  
2 łyżki mąki pszennej  
szczypta kurkumy  
1/3 szklanki piwa (może być trochę więcej)  
kieliszek wódki  
sól (do smaku)

## SKŁADNIKI SOSU Tatarskiego:

szklanka domowego majonezu  
[przepis na s. 224]  
pół marynowanej żółtej rzodkwi  
kiszony ogórek  
czerwona cebula  
łyżka miodu  
sok wyciśnięty z 2 cytryn  
pół ząbka czosnku

## SKŁADNIKI DANIA GŁÓWNEGO:

300 g udźca z jelenia  
2 gałązki świeżego rozmarynu  
łyżka masła  
2 ząbki czosnku  
sól  
pieprz  
olej do smażenia



#### PRZYGOTOWANIE RZODKIEWKI W TEMPURZE:

Schłodzone w lodówce piwo i wódkę mieszamy z resztą składników. Masa swoją konsystencją powinna przypominać rzadkie ciasto naleśnikowe.

Rzodkiew kroimy na cienkie ukośne plastry, które oprószamy solą i mąką. Maczamy w tempurze i smażymy w mocno rozgrzanym oleju przez półtorej minuty, do czasu, aż się zrumienią. Plasterki po usmażeniu powinny być chrupiące.

#### PRZYGOTOWANIE SOSU Tatarskiego:

Wszystkie warzywa potrzebne do przygotowania sosu kroimy w kostkę i mieszamy z majonezem. Miód rozpuszczamy w soku z cytryn ze startym ząbkiem czosnku. Dodajemy do sosu.

#### PRZYGOTOWANIE DANIA GŁÓWNEGO:

Udziec kroimy w poprzek włókien na steiki o grubości 1,5–2 cm. Na rozgrzany tłuszcz kładziemy stek, smażymy po 5–6 minut z każdej strony. Dorzucamy łyżkę masła, czosnek i rozmaryn. Przez następne 3 minuty polewamy udziec na patelni rozgrzanym ziołowym masłem. Zdejmujemy stek z patelni, czekamy 3–4 minuty, żeby odpoczął w ciepłym miejscu.

Ważne jest to, żeby maksymalny stopień wysmażenia był *medium well* (stek dobrze wysmażony – po dotknięciu czujemy, że stek jest twardawy i elastyczny).







**Bukat**

ŚWIEŻOŚĆ W STANDARDZIE  
ZDROWIE W PROMOCJI