

Kącik kulinarny

Co w garnku piszcząło i na patelni skwierczało?

tekst: Maciek Wardak, Eggredible Cafe

Tym o to tytułem mam wielką przyjemność zaprosić Państwa, Drogi Czytelników, do mojego skromnego "królestwa": do zwiedzania różnych zakątków świata kulinarnego, do odkrywania nowych rozkoszy podniebienia, do delektowania się smakiem próbowania, kosztowania... i czytania!!! Mam nadzieję, że moje felietony będą pojawiać się cyklicznie co miesiąc. A jak będą się Wam podobać, oceńcie sami – serdecznie zapraszam do podzielenia się uwagami i opiniami.

Gożąco pozdrawiam: Maciek Wardak, na co dzień szef kuchni, właściciel Eggredible Cafe w Boulder.
Email: eggrediblecafe@gmail.com
www.eggredible.com

Na pierwszy ogień: no właśnie to, o czym wszyscy teraz rozmawiają!

GRZYBKII !!!!

Jak co roku Koloradowska Polonia rusza w las. Oczywiście, jeśli tylko warunki atmosferyczne na to pozwalają (czyt. pogoda sprzyja). Dla wyśmienitego grzybobrania najodpowiedniejsza jest ciepła noc i najlepiej zamglony poranek. A jeśli padało poprzedniego dnia (i, jak się ostatnio dowiedziałem, w nocy królował księżyc w pełni) to murowane jest na 100%, że grzyb będzie. A wtedy grzybki rosną, rosną, rosną i, jeśli je ktokolwiek znajdzie, to cieszą znalazcę.



Wprawne oko grzybiarza cechuje najczęściej Polaka bądź Rosjanina, z rzadka Azjatę (oni zbierają „swoje” gatunki). Polak, tudzież Rosjanin, będzie drażył, szukał, rozganiał gałęzie, może pod dębem, może pod sosenką, a może przy strumyku, ale zawsze jest!

Naprawdę wielkie okazy są dumą znalazcy i podziwem znajomych, ponadto jaką są rozkoszą dla podniebienia podczas polskich biesiad, czy to w sosie, czy w bigosie, czy może marynowany, czy też dodatek do czegoś mocniejszego...



Grzyby towarzyszą nam od dawien dawna. Były podstawą żywienia naszych przodków, znajdowały się w jadłospisie obok wszelkiego runa leśnego czyli borówek, jeżyn, malin lub czarnych jagód. Las żywił, ogrzewał i dawał schronienie. Choć wartości odżywcze grzybów są niewielkie, bo składają się one w 80-90% z wody, reszta to głównie białko, co usprawiedliwia nazywanie grzybów "leśnym mięsem". Zawierają także aminokwasy, tłuszcze, a nawet witaminy, ale jedynie w niewielkich ilościach. Mają też śladowe ilości soli mineralnych, ale największą ich zaletą, i za to najbardziej je cenimy, są WALORY SMAKOWO-ZAPACHOWE.

A do najbardziej aromatycznych należą właśnie grzyby leśne: borowiki, podgrzybki, rydze, koźlarze, smardze, kurki, trufle, shiitake. Grzyby uprawne, takie jak pieczarki czy boczniki, nie mają już takich właściwości smakowych jak grzyby dzikie, czyli leśne.

Grzyby można dusić, smażyć, zapiekać, suszyć, marynować, dodawać do sałatek. Przyrządza się z nich różnorodne zupy, wyśmienite sosy do wszelakich mięs, ryżu, kasz i makaronów. Czym by były nasze ulubione pierogi z kapustą bez kochanego grzybka, albo Boże Narodzenie bez zupy grzybowej, czym żurek czy barszczyk biały serwowany na Wielkanocny stole? Tudzież ragout z dzika czy z jelenia bez kilku suszonych grzybów? Lub nasz ulubiony i wsządobyłski bigosik, bo jak wieść niesie, choć każdy dom ma własny przepis na bigos, przepis ten zawsze musi zawierać grzybki.

Tak więc, cieszymy się tym co mamy, bo ten rok w Kolorado jest hojny, jak wiedzą wtajemniczeni. Zbiory rekordowe, a wcale nie co roku aura naszego stanu nas obdarza takimi "plonami". Być może trzeba będzie poczekać kolejne 2 lub 3 sezony na następny taki wysyp "polskiego złota". Przeważnie około połowy września w górach pojawiają się pierwsze przymrozki, potem grzybnia przestaje owocować, sezon się kończy, ale do tego czasu - nie zwlekaj Polonio! Chwyc za rękę, wiaderko, czy co tam masz pod ręką i w las - w las - w laas... hop hop!!!!



fot: Maciek Wardak



A oto 2 przepisy z grzybami:

Grzyby w śmietanie



Składniki:
1 funt grzybów (najlepsze prawdziwki)
5 uncji heavy cream (śmietanki)
1 średnia cebula
3-4 ząbki czosnku
4 uncje masła
sól, pieprz do smaku, jak kto woli
koperek lub natka pietruszki

Grzyby oczyścić z leśnych pozostałości, umyć, pokroić.

Drobno posiekany czosnek podsmażyć na maśle, jak zacznie się rumienić dodać pokrojoną w kostkę cebulę i smażyć do czasu jej lekkiego zarumienienia się. Dodać grzyby i smażyć aż odparuje zawarta w nich woda, kontynuować jeszcze przez kilka minut, najlepiej do momentu aż grzyby zaczną się rumienić. Wszystko zalać śmietaną i dusić na średnim ogniu do momentu uzyskania gęstawego sosu, następnie doprawić solą i pieprzem - ja dla lepszego aromatu dodaję roztarty w dłoniach suszony tymianek, nie za wiele, bo zabije smak darów lasu (grzybki go kochają i ja też) - a bezpośrednio przed serwowaniem dodajemy zieleninę. Sosik taki wyśmienicie pasuje do różnego rodzaju makaronów, posypany świeżo tartym parmezanem, ale najlepiej komponuje się z polędwicą wołową z grilla. Albo wersja uproszczona: nie ma lepszych piersi z kurczaka prosto z grilla jak podanej w takim właśnie sosie. Najlepiej jak sobie kilka minut w tym sosie popływają - mówię Wam - palce obliżywać! Smacznego!!!

Zapiekane jajka w skorupkach z grzybami leśnymi

Składniki:
10 jajek
5-6 uncji obgotowanych i pokrojonych w drobną kostkę prawdziwków (poza sezonem można użyć pieczarki, ale podwojony ilość i bez obgotowywania)
1 mała czerwona cebula pokrojona w drobną kostkę
3 łyżki oliwy z oliwek do smażenia
2 uncje brandy
garstka jakichkolwiek świeżych kielków bądź rzeżuchy
sól, biały pieprz i granulowany czosnek do smaku

Jajka ugotować na twardo w osolonej wodzie, ostudzić i nie obierać.

Na rozgrzanej oliwie podsmażyć grzyby i cebulę na lekko rumiany kolor.

Dodać sól, pieprz czosnek i brandy.

Alkohol lekko odparować (nie wypijając, proszę!), całość wystudzić. Jajka bardzo delikatnie rozciąć wzdłuż nożem z ząbkami, pozostawiając całe połówki skorupki. Żółtko i białko wyjąć i pokroić w kostkę, wymieszać z przygotowanymi wcześniej grzybami na jednolitą masę. Tak powstałym nadzieniem napęścić skorupki i obtoczyć w bułce tartej (nie skorupki).

Można zapiekać w piekarniku 5-10 min w 340 F lub podsmażyć na patelni odwrócone do góry skorupką. Serwować na gorąco, udekorowane kielkami lub rzeżuchą.

PS. To jest moje standardowe danie na Wielkanoc - polska tradycja i wspomnienie babiego lata i grzybobrania w jednym!