

Zupy

- polskie dobro narodowe

Nasze babcie nie wyobrażały sobie bez nich obiadu, nam kojarzą się z rodzinnym domem, ciepłem i troską.

Mimo pięknej historii i sentymentów obecnie wydaje się, że zupa odchodzi do lamusa jako danie zbyt pracochłonne. Bo zrobienie takiej, którą znamy z dzieciństwa wymaga czasu, cierpliwości i... serca.

autor: Jolanta Kamińska

„O zalewajko, potraw królowo, kto ciebie jada, ten czuje się zdrowo...”
– XIX-wieczne przysłowie wychwalające popularną i znaną w naszej kuchni ludowej zalewajkę i dziś uzmysławia, że Polacy zupy darzą szczególnym uczuciem. Kulinarne trendy zmieniają się w zależności od wieku, pory roku i mody, ale zupa na polskim stole zawsze była i będzie.

ZUPY NASZE POWSZEDNIE

Polska zupa ma długą historię. W średniowieczu była podstawowym pożywieniem ludzi ubogich, przyrządzano ją zazwyczaj z gotowanego na wodzie chleba, z niewielką ilością warzyw i dodatkiem ziół. Polewki, zwane szpinaczkami, powstawały z rosnących dziko marchwi, kopru i liści lebiody, a owoce i łodygi barszczu zwyczajnego były podstawą lekko kwaskowatego wywaru, który i dziś króluje na naszych stołach. Dużą popularnością cieszyła się farmuszka, czyli polewka piwna zaprawiana żółtkami. Pożywna, była doskonała na początek dnia. Jej bogatszą wersję, z cukrem i gruzelkami twarogu, znamy z soplicowskiego dworu opisanego w „Panu Tadeuszu”. W XIX wieku zupy sławiła Lucyna Cwierczakiewiczowa, której książki kucharskie zapoczątkowały prawdziwą rewolucję w polskiej kuchni, a autorce zapewniły miano „kucharki narodowej”. W jej 365 obiadach za 5 złotych znajdziemy przepis na zupę cytrynową, doskonałą dla miłośników tradycyjnego żuru, szczawiowej i kapuśniaku, migdałową na mleku lub wodzie albo śliwkową podawaną z grzankami smażonymi na maśle.

Zupa była nieodłącznym elementem PRL-owskiego niedzielnego obiadu, razem ze schabowym z ziemniakami i szklanką kompotu na deser. To wspomnienie tamtych pomidorówek, ogórkowych, flaków i kartoflanek

REKLAMA

NOWOŚĆ

Marwit

ZUPA KREM Z MARCHEWKI Z KIEŁBASĄ

TYLKO ŚWIEŻE WARZYWA I ZIOŁA

ZUPA FIT!

100% NATURY

BEZ KONSERWANTÓW I BARWNIKÓW

ZUPA Z UGOTOWANEJ I ZMIKSOWANEJ ŚWIEŻEJ MARCHWI, CEBULI, LIŚCI KOLENDRY I INNYCH PRZYPKRAJ. MA KREMOWĄ I DELIKATNĄ KONSYSTENCJĘ.

WYSTARCZY WYSTARC DO KUCHENKI MIKROFALOWEJ I OBİAD GOTOWY.

ZDJEŃCA: FOTOLIA

REKLAMA

NOWOŚĆ

Marwit

ZUPA KREM Z BURACZKÓW Z TYMIANKIEM

TYLKO ŚWIEŻE WARZYWA I ZIOŁA

ZUPA FIT!

100% NATURY

BEZ KONSERWANTÓW I BARWNIKÓW

ZUPA Z UGOTOWANYCH I ZMIKSOWANYCH ŚWIEŻYCH BURACZKÓW CIEMNOBŁYTYCH, MARCHWI I CEBULI PRZYPKRAJONA TYMIANKIEM I CZOSNKIEM.

WYSTARCZY WYSTARC DO KUCHENKI MIKROFALOWEJ I OBİAD GOTOWY.



sprawia, że z rozrzwiniem wracamy myślami do kuchni „takiej jak u mamy”, a zamiast na sushi wolimy pójść do baru mlecznego. Bo omimo tego, że dziś mamy możliwość przebierać w ofertach restauracji serwujących potrawy z każdego zakątka świata, Polacy w kwestii zup są tradycjonalistami. Najbardziej lubimy te, które znamy. A więc nie ma Bożego Narodzenia bez czerwonego barszczu, Wielkanocy bez żuru, latem najlepiej smakuje chłodnik, a zimą krupnik lub kapuśniak na boczku. Modne zupy kremy, które stopniowo wkraczają na nasze stoły, są bardziej wykwinną propozycją i pozwalają na dowolne miksowanie smaków. Jednak minie jeszcze dużo czasu nim będą w stanie zagrozić swojskiej pomidorowej.

„O zalewajko, potraw królowo, kto ciebie jada, ten czuje się zdrowo...” – XIX-wieczne przysłowie wychwalające popularną i znaną w naszej kuchni ludowej zalewajkę i dziś uzmysławia, że Polacy zupy darzą szczególnym uczuciem

BULION TO PODSTAWA

Bazą większości zup jest bulion. Nie z kostki, lecz przygotowany własnoręcznie, aromatyczny, esencjonalny i odżywczy. Taki, który gotujemy na mięsie z kością, rybach lub grzybach z dodatkiem warzyw lub z samych warzyw. Dobry wywar potrzebuje czasu, ale jeśli uzbroimy się w cierpliwość, otrzymamy wartościowy i dobrze zbilansowany posiłek, pełen wartości odżywczych. Sporo w nim minerałów, witamin z grupy B i błonnika, który daje uczucie sytości. Poza tym zupa – szczególnie ta na bazie wywaru warzywnego – to danie lekkostrawne i dietetyczne. Możemy ją jeść na śniadanie, obiad i kolację. Zupy nawadniają, rozgrzewają i dodają energii, a nawet pomagają przy przeziębieniach. Gdy łapie nas grypa, jedźmy rosół – gorący wywar działa jak inhalator, udrażniając drogi oddechowe, a cebula i czosnek mają właściwości bakteriobójcze.

REKLAMA

NOWOŚĆ

Marwit

ZUPA KREM Z POMIDORÓW

ZUPA FIT!

TYLKO SWIEŻE WARZYWA I ZIOŁA

100% NATURY

BEZ KONSERWANTÓW I BARWNIKÓW

WYLIWNIEMY WYTRĄCIC DO KOCHEKNI MAKROFALOWEJ I OBIAD GOTOWY.

ZDJĘCIA: FOTOLIA



Warto pamiętać, że zupa jarzynowa z dodatkiem ziół, także w postaci kremu, jest jedną z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców, które powinniśmy na stałe włączyć do codziennej diety.

GOTOWAĆ CZY KUPOWAĆ?

Każdy, kto pochylił się kiedyś nad banalnym z pozoru rosółem wie, że ugotowanie klarownego w smaku, pożywnego wywaru to nie jest prosta sprawa. Potrzebny jest czas, dużo czasu, bo tylko wtedy wszystkie smaki będą miały szansę harmonijnie się połączyć. Królowa polskich zup wymaga prób i eksperymentów: z ilością warzyw i przypraw, rodzajem mięsa, z pokrywką czy bez, na małym czy średnim ogniu... Poświęcenie dwóch lub trzech godzin na przygotowanie prawdziwie domowej pomidorowej lub ogórkowej wydaje się dziś luksusem. A że Polacy uwielbiają zupy i nie chcą z nich rezygnować, coraz częściej sięgają po gotowe dania w proszku lub z kostki. Je co prawda możemy przygotować w kilka minut, mają jednak niewielką wartość odżywczą, za to aż nadmiar wzmacniaczy smaku i zapachu, zawierają glutaminy sodu i dużo soli. Powinniśmy więc traktować je wyłącznie jako wyjście awaryjne i „mniejsze zło”, kiedy nie mamy możliwości przygotować domowego posiłku, a chcemy zjeść coś gorącego.

Łatwo powiedzieć, trudniej wykonać. W czasach, w których większość z nas w tygodniu jada na mieście, w biegu, przygotowanie zdrowego i pożywnego posiłku jest najczęściej opcją weekendową. Na co dzień sięgamy po gotowe produkty ze sklepowych półek. Coraz więcej „wygodnej” żywności pod względem składników odżywczych nie ustępuje domowym odpowiednikom. Musimy sobie jednak zdawać sprawę z tego, że czytanie etykiet to podstawa. Wybierajmy zupy o krótkim terminie do spożycia, wolne od środków konserwujących, dodatków smakowych i sztucznych barwników. Takich na rynku jest coraz więcej. Jest to oczywista odpowiedź na oczekiwania świadomych konsumentów, którzy szukają domowych w smaku, łatwych i szybkich w przygotowaniu dań. Ale przede wszystkim zdrowych. ●

REKLAMA

NOWOŚĆ

Marwit

ZUPA KREM Z GROSZKU

ZUPA FIT!

TYLKO SWIEŻE WARZYWA I ZIOŁA

100% NATURY

BEZ KONSERWANTÓW I BARWNIKÓW

WYLIWNIEMY WYTRĄCIC DO KOCHEKNI MAKROFALOWEJ I OBIAD GOTOWY.