

SMAK ŚWIĄT
AGNIESZKA
MACIĄG

PONAD
100
PRZEPISÓW
I PORAD



AGNIESZKA
MACIĄG

SMAK ŚWIĄT

zdjęcia

Robert Wolański i Agnieszka Maciąg



OTWARTE

KRAKÓW 2015



LOVE

*Książkę tę dedykuję mojej wspaniałej Rodzinie oraz Tobie.
Dziękuję.
Kocham...*

Agnieszka 



SPIS TREŚCI

DAR ŻYCIA	13
PIĘKNO UKRYTE W SYMBOLACH	15
PRZYGOTOWANIE DOMU NA ŚWIĘTA	23
URODA I RELAKS NA ŚWIĘTA	37
ZDROWIE NA ŚWIĘTA	67
PYSZNA ZIMOWA KUCHNIA	103
PRZYSTAWKI NA SZCZĘŚLIWĄ ZIMĘ I ŚWIĘTA	139
AROMATYCZNE, ROZGRZEWAJĄCE ZUPY	161
DANIA GŁÓWNE NA OGRZANIE ZIMY	195
PYSZNE DODATKI DO ZIMOWYCH POTRAW	225
MAGICZNA ZIMA NA SŁODKO	245
CIEPŁE, OTULAJĄCE NAPOJE NA ZIMOWE DNI	293
SMAKOWITE PREZENTY OD SERCA	313
MODLITWA PRZED ŁAMANIEM SIĘ OPŁATKIEM	339
ZAKOŃCZENIE, KTÓRE JAK ZWYKLE JEST NOWYM POCZĄTKIEM	341
SPIS POTRAW	347







DAR ŻYCIA

Podczas ciemnych grudniowych dni przychodzi do nas najpiękniejsze ze świąt – Boże Narodzenie. Gdy dzień staje się najkrótszy w roku, a noc zapada wcześniej i trwa długo, w naszych sercach rodzi się nowe życie. Otwieramy się na innych, zdobywamy się na wybaczenie wrogom, jesteśmy gotowi zapomnieć dawne żale i zaprosić do domu nieznajomego. Stajemy się współczujący, łagodni i pełni wdzięczności za wszystko, co mamy. Naprawdę rodzi się w nas nowe życie. Boże Narodzenie odbywa się bowiem w naszych sercach – każdego roku.

Możemy świętować na wiele różnych sposobów, ale najważniejsze jest, aby wszystkie te piękne wydarzenia, które staną się naszym udziałem, miały swój początek w naszym wnętrzu. Dopiero wtedy w pełni można doświadczyć magii świąt Bożego Narodzenia.

Robimy świąteczne porządki na znak oczyszczenia naszych dusz, w których ma się narodzić nowe, lepsze życie. Ozdabiamy domy na znak czystego piękna, które rozkwitnie wewnątrz nas. Przygotowujemy pyszne potrawy na znak wdzięczności za wszystkie dary, które otrzymujemy w ciągu całego roku. Dzielimy się opłatkiem i posiłkiem na znak zjednoczenia z bliskimi i wzajemnej troski. Jesteśmy razem. Pomimo trudów i wyzwań kochamy się i wspieramy. Możemy na siebie liczyć, również w tę najciemniejszą noc w roku.

Po niej nastaje nowy dzień, nowe narodzenie, nowa nadzieja.

Miłość.



PRZYGOTOWANIE DOMU NA ŚWIĘTA



ZIMOWE PORZĄDKI

Sprzątanie domu jest moją modlitwą, a kiedy kończę modlitwę, ona zostaje wysłuchana. Pochylając się, klęcząc i szorując, oczyszczam swój umysł i swoje ciało, tak samo jak w modlitwie...

Jessamyn West

Zima jak żadna inna pora roku sprzyja temu, by dni, które są wtedy krótkie i mroźne, oraz wieczory, długie i ciemne, spędzać w przytulnym, czystym domu – azylu i przystani. Kocham nasze polskie cztery pory roku – doceniłam je, podróżując po świecie. Byłam w miejscach, gdzie nie ma drzew, a potworny upał i susza zmuszają ludzi do ukrywania się w pomieszczeniach. Odwiedziłam też takie, w których są tylko dwie pory roku – sucha i deszczowa. Widziałam kraje, których mieszkańcy boją się trzęsień ziemi, tsunami, tornado czy plag owadów. Spotykałam ludzi, których marzeniem było poczuć śnieg pod stopami. Nauczyłam się więc kochać zmienność pogody i przestałam narzekać na nasz klimat. Oswoiłam polską zimę i cieszę się, gdy przychodzi.

Zimowe powietrze jest rzadkie i rześkie. Zamykamy za sobą drzwi domu, w którym jest ciepło i przytulnie. Właśnie teraz nasza kobieca mistyka może wyrazić się najpełniej. Surowość świata na zewnątrz wydobywa i podkreśla nasz talent do czarowania przestrzeni.

Przedświąteczne porządki są moim corocznym rytuałem. Reorganizuję, upiększam, umilam, otulam i ogrzewam. Gdy nie ma światła na zewnątrz, szukam go w sobie i ofiarowuję je bliskim. Właśnie zimą świecę najjaśniej.

BĄDŹ ARTYSTKĄ SWOJEGO ŻYCIA!

Organizowanie życiowej przestrzeni to najbardziej kreatywne zajęcie, jakie można sobie wyobrazić. Nie sposób tego porównać z namalowaniem obrazu czy stworzeniem innego dzieła. To autentyczne dzieło sztuki, które istnieje, spełnia się, nieustannie przemienia, tętni energią i daje życie. Nasza codzienność najwspanialej uczy nas, jak pielęgnować swoje artystyczne ja. Nieustannie i świadomie musimy odnawiać swoje zasoby twórcze. Język artystyczny jest mową zmysłów. Pracując nad dziełem sztuki, jakim jest życie, możemy się zanurzyć w oceanie swych doświadczeń i marzeń, połączyć to, co praktyczne i przyziemne, z tym, co poetyckie i ulotne. Smaki, zapachy, dźwięki, obrazy – wszystko jest tworzywem magii, a właśnie magia jest żywiołem sztuki.

Myśl zachwytem. Myśl zabawą. Myśl radością. Nie myśl wyłącznie obowiązkiem – że musisz, że nie masz, że powinnaś. Życie to nie próba generalna ani poczekalnia, w której wypatrujemy lepszych czasów – ono jest tu i teraz. Twórzmy więc, używając tego, co mamy. Piękno można odnaleźć we wszystkim, nawet w deszczu i mgle, w śniegu i szarości za oknem. Stwórz swój świat. Rób to, co intryguje Cię i bawi, co Cię zachwyca i podnieca. Przełam rutynę. Daj się unieść i prowadzić życiu.

26

Tworząc dom, tworzysz dzieło sztuki, obdarzasz dobrem siebie i swoich bliskich. Zapach Bożego Narodzenia, podobnie jak zapach świeżo upieczonego chleba, niezależnie od pory roku, czasu i miejsca potrafi pokrzepić wygłodzoną duszę.

Wszystko jest magią. Istnieją dźwięki, które nas usypiają, oraz takie, które pobudzają. Możemy znaleźć również takie, które nas ukoją. Poszukujmy maestrii – bo kilka minut obcowania z doskonałością potrafi być najcenniejszą medytacją i wnieść w życie radość i lekkość, uzdrowić nas, zapewnić dostęp do drzemiącej w nas twórczej energii. Możesz to robić choćby poprzez gotowanie. Przyrządzanie potraw, siekanie warzyw, dodawanie przypraw i ziół, mieszanie i wączenie – to wszystko jest naszą strawą duchową. Zanurzamy się w życiu i stajemy się obecne w teraźniejszości. Naprawdę istniejemy i naprawdę tworzymy – swoje życie, swój dom, swoje dzieło sztuki. I same siebie.





KUCHNIA – SERCE DOMU

To właśnie tu wszyscy najchętniej przesiadują – zwłaszcza zimą. Ogrzewają ciała i dusze, gdy pieczesz ciastka lub gotujesz rozgrzewającą zupę. Większość zimowych miesięcy spędzimy w kuchni, warto więc dobrze ją na to przygotować i uczynić z niej warsztat twórczy z prawdziwego zdarzenia. Najlepiej zacząć już w listopadzie albo na samym początku grudnia, aby nie zostawiać porządków i organizacji na ostatnią chwilę. Święta powinny być czasem magicznym i przyjemnym, dlatego ważne jest, by wcześniej zgromadzić wszystko, co może nam pomóc w przygotowaniach. Zależy nam przecież, aby później mieć czas na to, co tak cenimy i uwielbiamy – chwile spędzone z rodziną i przyjaciółmi.

Zanim wyruszysz do sklepu, aby kupić produkty, z których wyczarujesz świąteczne przysmaki, zacznij od sprawy absolutnie podstawowej – zaprowadź porządek w kuchni. Wiesz, jak wyglądają zaplecza kuchenne w dobrych restauracjach? Lśnią czystością. Każde narzędzie i każda przyprawa mają swoje miejsce. To bardzo ważne, bo podczas przyrządzania potraw nie ma gorączkowego poszukiwania na przykład listków ziela angielskiego i zastanawiania się, gdzie ono tym razem może być... W jednym z przedwojennych amerykańskich magazynów dla pań domu pisano: „Chaotyczny umysł nie potrafi kierować zręcznymi dłońmi, a czy istnieje coś bardziej chaotycznego ponad nieporządne, zabałaganione miejsce do pracy? Czy istnieje coś równie zniechęcającego? Każda dobra gospodyni wie, że wśród wszystkich pomieszczeń w domu porządek najbardziej liczy się w kuchni”. Nic się w tej kwestii nie zmieniło i nie zmieni. Czystość i ład wokół nas prowadzą do czystości i ładu w naszych głowach. A bez tego nie ma mowy o prawdziwej radości i cieszeniu się świętami.

Zimą porządki w kuchni zaczynam od wyrzucenia wszystkiego, co nie jest mi już potrzebne lub straciło okres przydatności od spożycia. Warto taki gruntowny przegląd robić systematycznie, przynajmniej raz na kwartał. Dopiero gdy już pozbędziesz się tego, co zbędne, możesz ruszyć na świąteczne zakupy. Zestaw produktów, których będziesz potrzebować, proponuję Ci nieco później, w rozdziale *Pyszna zimowa kuchnia*, jednak już teraz pamiętaj, by do swojej listy dopisać świeczki. Zawsze gdy zaczynam gotować, zapalam jedną, prosząc anioły o pomoc, wsparcie i opiekę. To naprawdę pomaga – ugotowane z pomocą aniołów potrawy smakują niebiańsko i wypełnione są boską energią! Oprócz tego już jesienią głębiej na półkach ustawiam szklanki, a pod ręką mam kubki. Te duże, grube, ceramiczne, najlepiej robione ręcznie, które ogrzewają dłonie i serce. Uwielbiam ręcznie robioną ceramikę, przywożę ją z różnych części świata i nieustannie marzę, że pewnego dnia będę miała wystarczająco dużo czasu, by samej tworzyć takie wypalane w piecu małe dzieła sztuki...



PRZYSTAWKI
NA SZCZĘŚLIWĄ ZIMĘ I ŚWIĘTA



Moje rewelacyjne śledzie z imbirem, suszonymi śliwkami i pomarańczą

Ten przepis musiały mi podpowiedzieć chyba same anioły, bo śledzie wyszły wprost genialnie. Są rewelacją na moim wigilijnym stole, ale smakują tak genialnie, że towarzyszą nam przez cały rok.

SKŁADNIKI (porcja dla 4–5 osób)

½ kg solonych filetów śledziowych (matiasów)
500 ml mleka
3–4 cm świeżo startego korzenia imbiru
10–12 pokrojonych suszonych śliwek
sok wyciśnięty z ½ średniej wielkości pomarańczy
1 łyżeczka drobno startej skórki ze sparzonej i wyszorowanej pomarańczy
6 drobno posiekanych ząbków czosnku
3 drobno posiekane cebule
1 szklanka gęstego przecieru pomidorowego (może być z kartonika)
1 łyżka koncentratu pomidorowego
dobry olej do smażenia (na przykład rzepakowy)
1 pełna garść rodzynek
2 łyżki jasnego miodu lub syropu z agawy (jeśli będzie trzeba, dodaj trochę więcej)
3–4 listki laurowe
5–6 ziaren ziela angielskiego
sól i świeżo i grubo mielony czarny pieprz do smaku

WYKONANIE

Matiasy umyj i mocz mleku przez przynajmniej 30 minut, aż przestaną być słone. Następnie wyłóż je na sito i dokładnie umyj zimną wodą. Osusz i pokrój na kawałki.

Cebulę i czosnek zeszklaj na oleju z dodatkiem pieprzu. Dodaj ziele angielskie, listki laurowe, śliwki i rodzyнки. Mieszając, duś przez mniej więcej 5 minut. Następnie dodaj przecier pomidorowy, koncentrat, sok z pomarańczy i imbir. Mieszaj i duś na ogniu, aby zredukować płyny do konsystencji dosyć gęstego sosu. Na koniec dodaj skórkę z pomarańczy i miód. Dopraw solą.

Całość wymieszaj i odstaw, by smaki się przegryzły. Sos powinien być ostrawy, słodki i lekko słony. Gdy ostygnie, dodaj śledzie i całość delikatnie wymieszaj. Przełóż do słoika i wstaw do lodówki na całą noc.



Nasz ulubiony karp „faszerowany”

*Tak przygotowany karp był obecny w moim rodzinnym domu, odkąd pamiętam. Teraz ja robię go w swoim. Jest obowiązkowym punktem bożonarodzeniowego przyjęcia. Gro-
no jego wielbicieli się powiększa, bo każda osoba, która tej potrawy skosztuje, zakochuje
się w niej od pierwszego kęsa!*

SKŁADNIKI (porcja dla 6–8 osób)

Karp

1 kg filetów z karpia bez ości i bez skóry (zamiast karpia może być pstrąg, tołpyga lub mintaj)

2 i ½ litra bulionu warzywnego lub wody, 1 posiekana cebula

3 drobno posiekane ząbki czosnku, 2 jajka, 1 łyżka gęstej śmietany

1 garść chałki (lub 2 łyżki bułki tartej) namoczonej w mleku i dobrze odcisniętej

1 łyżka masła klarowanego, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 garść rodzynek

3–4 listki laurowe, 5–6 ziaren ziela angielskiego

szczypta cukru, sól i świeżo mielony biały lub czarny pieprz do smaku

kawałek gazy o wymiarach 1 × 1 m podzielony na pół

Sos majonezowy

350 g dobrego majonezu, 2 łyżki soku z cytryny, 1–2 łyżeczki cukru pudru

1–2 wyciśnięte przez praskę ząbki czosnku, 2 czubate łyżki drobno posiekanego koperku

WYKONANIE

Filety umyj, osusz i 2 lub 3 razy przepuść przez maszynkę do mielenia razem z cebulą, czosnkiem i chałką. Do masy dodaj sól, pieprz, sok z cytryny, cukier i śmietanę.

Dobrze wymieszaj, najlepiej czystą ręką. Skosztuj, by sprawdzić, czy masa jest dobrze doprawiona. Powinna być wyraźnie (ale nie za bardzo) słona. Następnie dodaj jajka i rodzyнки. Całość dokładnie wymieszaj.

Masę rybną podziel na dwie części i każdą zawiń w gazę, formując rulon. Oba końce gazy mocno zawiąż, aby zawartość nie wypłynęła podczas gotowania.

W głębokim, podłużnym rondlu zagotuj bulion lub wodę. Do wody dodaj sól, pieprz, listki laurowe i ziele angielskie. Uwaga – woda ma być dobrze osolona (ale oczywiście nie za mocno).

Do gotującego się płynu włóż oba rulony z farszem rybnym. Muszą być całkowicie zanurzone. Gotuj na średnim ogniu 50–60 minut. Po upływie tego czasu ostrożnie wyjmij je z płynu i przełóż na półmisek. Gdy lekko przestygną, bardzo delikatnie odwiń z gazy.

Przygotuj sos majonezowy: dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

Zimną rybę pokrój na kawałki i każdy z nich polej sosem majonezowym.





TO KSIĄŻKA NA ŚWIĘTA, ALE NIE TYLKO.

Opowiadam o tym, jak oswoić i zaczarować zimę. Co zrobić, aby ten trudny czas uczynić miłym, dobrym i pięknym.

Dzielę się tutaj nie tylko przepisami, ale również pomysłami na ocieplenie i upiększenie domu. Podaję proste, naturalne sposoby na zdrowie i urodę w czasie zimy. Podpowiadam, jak samemu przygotować oryginalne, zdrowe i smakowite prezenty.

Podaję dużo przepisów na świąteczne ciastka, ale również na potrawy, które cieszą przez całą zimę.

Z całą pewnością jest to książka, do której będziemy wracały :)

Ciepło pozdrawiam!

Agnieszka Mieląg

E-book dostępny na

woblink.com

ISBN 978-83-7515-325-5



9 788375 153255

Cena detal. 49,90 zł

VIVA!

URODA

Party