

Widziane z bliska

Pani Teresa Radomska zawsze zwracała
Do gotowania podchodziła z pasją, którą

Kuchnia łączy



Pani Teresa
i jej córki:
Kasia i Iza



Tekst: Beata Rayzacher, zdjęcia:
archiwum domowe Teresy Radomskiej

Najlepsze przepisy są przekazywane z pokolenia na pokolenie! Świetnie o tym wiedzą Kasia i Iza, dla których mama jest kulinarną inspiracją. Co nie znaczy, że również pani Teresa nie szuka u córek pomysłów na nowe dania. Wręcz przeciwnie, chętnie razem z nimi eksperymentuje.



SOBOTNIA KRZĄTANINA

W kuchni Teresy Radomskiej w Mogilnie trwa spotkanie „na szczycie”, czyli przy robieniu przetworów. Na co dzień córki mieszkają i pracują w Toruniu. W domu rodzinnym najlepiej relaksują się, gotując z mamą. To pasja całej trójki! Przy stole uwija się 29-letnia Iza. Kroi paprykę i układa w słoikach. Obok 31-letnia Kasia drewnianą łyżką mie-

uwagę na to, co je jej rodzina.
zaraziła swoje córki, Kasię i Izę

pokolenia

sza powidła na patelni. Są palce lizać! Podobnie jak ogórki mamy, które już czekają w spiżarni.

– Mama jest mistrzynią kiszonych ogórków. Ja mogłabym podać proporcje w środku nocy i kupić idealnie ogórki, a moje i tak będą smakować gorzej – z niedowierzaniem kręci głową Kasia. Taką samą zagadką są pierogi z mięsem. Jak mama to robi, że smakują niezmiernie? Próżno zachodzić w głowę. I jakoś nie przekonują ich słowa Teresy, że „z wiekiem i ilością ulepionych pierogów” córki nabrały wprawdy. Sekret musi tkwić gdzie indziej.

– Nie pochodzę z zamożnego domu. Moja ukochana babcia Jolasia dwoiła się i troiła, aby karmić domowników pysznościami. Podpatrywałam ją w kuchni – uśmiecha się 62-letnia Teresa.

Kluski, pierogi, kluchy na pyrach z kiszoną kapustą, to były specjalnością babci. Była zaradną kobietą. Tłumaczyła wnuczce, by nie zadowalała się bylejakością. Warzywa i owoce musiały być kupione na targu, prosto od rolników. Przygotowywała z nich na zimę wszystko, co tylko się dało. Włoszczyznę suszyła, szykowała kompoty, dżemy i soki. Wśród nich ten najzdrowszy, z czarnego bzu. Do dziś Teresa wspomina, że nawet, jak nie było potrzeby, babcia miała w piwnicy zapas ziemniaków i buraków na zimę. Z czasów wojny mocno tkwiło w niej przekonanie, że dobra gospodyni jest zapobiegliwa i przewidująca.

– Kiedy dzieci były małe, nie wyobrażałam sobie, aby na przeziębienia nie podać im zdrowego soku. Robiłam je z malin i z jagód. Sama zbierałam owoce w lesie – wspomina Teresa.

Zawsze przed zimą córki dostają

teraz od mamy syropy z mniszka, melisy i z kwiatów lipy. Wszystkie są naturalne, nie jak kupne, w których zawartość tego, co dobre, jest śladowa. Przepisy na soki i syropy Teresa zdobyła sama. Uwielbia kupować książki z poradami, śledzi też to, co w swoich kuchniach robią znajome. Sama również wymyśla potrawy, jak choćby placki z cukini albo z dyni, którymi domownicy się zjadają.

KASZANKA? TO NASZ KAWIOR!

Teresa z zawodu jest geodetą. W zeszłym roku, po śmierci ukochanego męża Huberta, jej pasją stał się ogród, szczególnie zioła. Rosną u niej niemal wszystkie znane w Polsce. Aż kręci głową na myśl o tych sklepowych, gdzie za „kilka listków” trzeba słono zapłacić. Bazylia? Tymianek? Melisa? Przecież może je uprawiać każdy. Nawet na balkonie czy parapecie.

– Mam własne warzywa i owoce. Dzięki Kasi posadziłam nawet małe patisony – mówi z dumą. – To prawda – potwierdza córka. – Kupiłam nasiona, a patisony wspaniale wyrosły! Wyglądają jak statki ufo. I „kosmicznie” smakują – potwierdza Kasia.

W ogrodzie centralne miejsce zajmuje wędzarnia. Kiedyś oczko w głowie pana domu.

– Mąż był mistrzem w przyrządzaniu dziczyzny. Marynował, piekł i wędził. Nikt w okolicy nie miał lepszych wędzonek! Teraz

Najcenniejsze i najsmaczniejsze są warzywa z własnego ogródka



ja przejęłam pałeczkę. Wiem, że nie zrobię tego tak jak Hubert. Ale zawsze co domowe, to domowe. Kielbasy, szynki czy wędzony kurczak nijak się mają do tego, co jest w sklepie – nie ma wątpliwości Teresa.

– A kaszanka! To był nasz domowy kawior. Rodzice też robili ją sami – wspomina Iza. – Potem smażyło się ją i podawało z ziemniakami i kiszoną kapustą. Albo krojoną w plastry na chlebie z ostrą musztardą.

Mama i siostra mówią o Izie, że łączy smaki w nieprzewidywalny sposób. Dlatego domową kaszankę podaje z chutneyem (wywodzącym się z kuchni indyjskiej) z jabłką, kolorowej cebulki i pora, doprawionego chili i cynamonem. Całość posypuje wędzonym serem. Stosuje jeszcze jedną sztuczkę – doprawia kaszankę świe-



Kobiety nie boją się kulinarnych eksperymentów i chętnie uczą się nowych rzeczy od mistrzów.



► żyym majerankiem, który ma bardziej intensywny smak niż suszony. Niebo w gębie!

– Moje córki fenomenalnie gotują – przyznaje Teresa. – Kiedy 5 lat temu założyły blog w internecie, wcale się nie zdziwiłam. Przeciwnie, ucieszyłam się, że będą się dzieliły z ludźmi kulinarnymi pomysłami – mówi dumna mama. Blog paletasmaku.pl stał się hitem. Panie domu dziękuję za przepisy na potrawy, którymi skruszone zostało niejedno męskie serce. Siostry urzekły czytelniczki tym, że łączą tradycyjne przepisy z nowinkami z kuchni całego świata, oraz same, szczególnie Iza, wymyślają ciekawe potrawy. Pani Teresa też chętnie je testuje. Zresztą, co tu dużo mówić, przecież dzięki córkom w ogródku posadziła nie tylko patisony, ale też jarmuż, pasternak i topinambur.

– Kiedy dziewczyny zrobiły chipsy z jarmużu, nie wierzyłam, że mogą tak smakować! A topinambur! Szkoda, że to zdrowe warzywo zostało w Polsce zapomniane. Z wyglądu przypomina słonecznik, wykorzystuje się jego pędy. Można je jeść jak ziemniaki: smażone, pieczone, duszone, jako dodatek do zup. No i ma mnóstwo witamin – tłumaczy Teresa.

ZA GOTOWCE DZIĘKUJEMY

W kuchni praca wre. Nie jest ważna tylko zawartość słoików, ale też ich wygląd. Kasia i Iza to estetki. Każdy słoik idealnie nadawałby się na prezent. I siostry chętnie obdarowują nimi przyjaciół. Bo szkoda chować je na wiele miesięcy do spiżarni!

Teresa uważa, że pełna spiżarnia to dusza kuchni. I choć czasem ktoś pyta: po co robisz przetwory, skoro sklepowe półki uginają się od „gotowych rarytasów”, ona nie chce o nich słyszeć. Jej zdaniem, to że wszystko można kupić ma swoje plusy i minusy. Przeraza ją jednak ilość sklepowych dań naszpikowanych chemią.

– Nie wierzę w napisy „bez konserwantów i ulepszcaczy”. Wolę zjeść ziemniaki z jajkiem niż wątpliwą potrawę ze słoika – podkreśla. Córki nauczyły ją czytać ety-

kiety. Kiedy wytłumaczyły, co znaczą te wszystkie nazwy, aż chwyciła się za głowę. Ona miała by jeść chemię?! Nic z tego!

– Pamiętam czasy, jak kupowało się tusze świniaka. Człowiek wykorzystywał go w całości, nic nie mogło się zmarnować. Albo kury karmione ziarnami. Rosół z nich zachwycał żółtymi „okami” i można go było jeść przez tydzień – Teresa lubi wspominać. Szczególnie dania robione przez prababcie i babcię. Wśród nich są takie, których nie umie odtworzyć. – Była taka polewka poznańska na podrobach – wzdycha. – Prababcia wkładała do niej mało włoszczyzny, później zalewała maślaną lub kwaśnym mlekiem. Do tego gotowała micę ziemniaków. Rarytas! Dziś ludzie za wykwintne dania uznają lososia czy sushi, a dla mnie tamta polewka była najlepsza – mówi Teresa.

Co do ryb, zawsze wolała prostotę, czyli tradycyjnego śledzia.

– Nigdy nam się nie znudził. Mama podawała go z ziołami, domowym majonezem lub w śmietanie – mówi Kasia.

Żałuje, że niektóre dania trudno dziś zrobić tak, jak dawniej. Na przykład mięso pieczone w żeliwnym garnku na piecu węglowym. – Trudno opisać, jak smakował schabowy z kością bez panierki, bo nigdy nie próbowałam. Ale kiedy mama o nim opowiada, aż ślinka cieknie – śmieje się Iza.

WARTO DBAĆ O TRADYCJĘ

Polska kuchnia wcale nie znaczy: dużo, tłusto, kalorycznie. Teresa jest szczupła, mogłaby sporo nakładać na talerz i lasuchować bez opamiętania (szczególnie uwielbia słodczyce), ale stara się odżywiać zdrowo. Za namową córek wybiera potrawy, które pomagają, a nie szkodzą. Jak mówi, je po to, aby żyć, a nie żyje, by jeść. Lubi mocno przyprawiać dania. Sporo czyta na temat cennych właściwości ziół. Podziwia Kasię za to, że córka je 5 posiłków dziennie i mimo że lubi proste dania (w kuchni jest tradycjonalistką), używa niewiele białej mąki, soli i cukru. Zdrowe jedzenie lubi też 27-letni Grzegorz,

brat Izy i Kasi. Mieszka z mamą. Jak to się mówi, „robi masę”. Jest wysoki i szczupły, teraz zależy mu na mięśniach.

– I całe szczęście. On kocha mięso, a ja lubię je przyrządzać – uśmiecha się Teresa i podtyka mu pyszności, na przykład swojską białą kielbasę.

– U nas jest tradycja, że zawsze robimy ją sami – mówi z dumą Teresa. – Kupiłam tylko raz, dzieciom na spróbowanie, ale nie chciały jej jeść.

Teresa nie ma wątpliwości, że stół w domu to nie tylko mebel. To miejsce, które scala rodzinę. Dlatego stara się celebrować wspólne posiłki. Śniadań czy kolacji nigdy nie jadło się oddzielnie. Kiedy dzieci dorastały, przynajmniej w weekendy posiłki musiały być wspólne. Iza i Kasia już mają własne domy i narzeczonych. Przejęły tradycję „rodzinnego” stołu.

– Warto, aby każda rodzina wyrobiła własną tradycję. Na przykład na Boże Narodzenie. My jemy nie tylko świąteczne potrawy. Mamy też... grochówkę. I każdy się nią zajada. W wielu domach je się piernik, a u nas sernik z brzoskwiniami – uśmiecha się Iza.

– No i biała zupa z karpia, zaciągnięta śmietaną – wtrąca Kasia. Wspomina też smak prawdziwego pączka, takiego, którego zjada się

jednego i... koniec. W niczym nie przypomina puchatych pseudo-pączków, których można zjeść tuż i smaku nie poczuć.

Teresa jest przekonana, że jej córki kiedyś przekażą swoim dzieciom kulinarne tajemnice, które poznały w domu i dodadzą własne. Dziewczynki swój pierwszy placek upiekły, gdy Kasia miała 12 lat, a Iza tylko 10! Był tak dobry, że cała rodzina się nim zajadała.

– Uczymy się od siebie nawzajem. Podziwiam Izę za jej nowatorskie podejście w kuchni. Ja najpierw muszę sprawdzić przepis i produkty, aby móc gotować, a jej nie przeszkadza, że czegoś z przepisu nie ma pod ręką. Doda coś innego... Nawet z niczego wyczaruje pyszność – uśmiecha się Kasia.

Przecier pomidorowy z przepisu Izy ma smak, którego nikt nie podrobi. Tak jak żurek. W jej wykonaniu to kulinarna ekstraklasa. Iza, absolwentka malarstwa, pracuje w jednej z toruńskich restauracji. Jest odpowiedzialna za zimny bufet: przystawki, sałatki i desery.

– Kasia natomiast to mistrzyni wytrawnych tart. Namietnie czyta książki kulinarne. Jest chodzącą encyklopedią w kuchni – mówi Iza.

– Ale i tak na koniec zawsze dzwonicie do mnie – podsumowuje Teresa. To prawda. Siostry nie mają wątpliwości, że najlepiej w kuchni polegać na osobie, która wie wszystko. A kimś takim jest ich mama.



Mięsa z własnej wędzarni smakują wyśmienicie



Radzi
Małgorzata
Różańska,
dietetyk:

JEDZ ZDROWO

Dieta w każdym wieku powinna być zróżnicowana. Jeśli jesteś kobietą po 40. i 50. roku życia sięgaj po produkty, które mogą zmniejszyć tzw. dolegliwości okołomenopauzalne. Takie właściwości mają warzywa strączkowe: soja, soczewica, fasola i groch. Zawierają one fitoestrogeny, które wiążą się z receptorami podwzgórze i wykazują podobne, lecz słabsze działanie jak ludzkie hormony. Nie powodują przy tym efektów ubocznych charakterystycznych dla terapii hormonami syntetycznymi (np. wzrost ryzyka zachorowania na nowotwory). Kobiety, w których diecie często pojawiają się suche warzywa strączkowe, rzadziej mają uderzenia gorąca, wahania nastrojów, ograniczają też ryzyko wystąpienia osteoporozy i chorób sercowo-naczyniowych. Częstym problemem kobiet po 50. roku życia jest wzrost wagi oraz trudności w odchudzaniu. Dlatego szczególnie ważne jest, by wybierać produkty niskoprzetworzone, bogate w błonnik, który daje uczucie sytości i zapobiega zaparciom. Do takich produktów należą m.in. warzywa, owoce i produkty z pełnego ziarna.

Natomiast jednym z ważniejszych składników diety kobiety po 60. roku życia jest wapń. Jego niedobór zwiększa ryzyko wystąpienia osteoporozy. Dlatego zadbaj o właściwy udział produktów mlecznych, które zawierają wapń i witaminę D. Wybieraj produkty, które nie mają zbyt dużej ilości tłuszczu, takie jak mleczne napoje fermentowane. Uważaj jednak na te odtłuszczone, gdyż nie zawierają witaminy D. Mleczne napoje fermentowane, w przeciwieństwie do mleka, mają niewielką zawartość laktozy, której część osób po 60. roku życia nie trawi (co objawia się biegunką czy wzdęciami). Innymi źródłami wapnia są wysoko zmineralizowane wody o dużej zawartości wapnia oraz zielone warzywa (kapusta, jarmuż, natka pietruszki). Te ostatnie dostarczają witaminy K, równie ważnej w zapobieganiu osteoporozy. Jedz warzywa strączkowe, bo zawarte w nich związki, powodują zwiększenie gęstości mineralnej kości. Potrawy doprawiaj ziołami zapobiegającymi wzdęciami: kminkiem, majerankiem, cząbrem oraz koprem włoskim. Jedz posiłki regularnie co ok. 3 godziny, by nie dopuścić do ataków głodu.

