

S. ANASTAZJA
PUSTELNIK FDC

SAŁATKI I SURÓWKI
123
SIOSTRY ANASTAZJI

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2009

Wstęp:
Andrzej Koziół

Opieka redakcyjna:
Elżbieta Mazur

Korekta:
Barbara Cabała

Zdjęcia:
Bogdan Całka SJ
Andrzej Sochacki

Projekt okładki
i opracowanie komputerowe:
Wojciech Prażuch
na podstawie
projektu graficznego
Andrzeja Sochackiego

ISBN 978-83-7505-349-4

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 012 62 93 200 • faks 012 429 50 03
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 012 62 93 254 – 256 • faks 012 430 32 10
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

Zapraszamy do naszej
KSIĘGARNI INTERNETOWEJ
<http://WydawnictwoWam.pl>
tel. 012 62 93 260 • faks 012 62 93 261

Druk i oprawa: COLONEL – Kraków

WSTĘP

Sałatki – bogactwo smaków, bo zanim sałatka trafi na stół, zanim po nią sięgniemy, maceruje się w swojej wieloskładnikowej masie, smaki przenikają smaki – tak jak w kociołku, którego pochwałę głosił ten nicpoń Huck z powieści pana Twaina.

Sałatki – kiedyś nierozzerwalnie związane z porami roku. Z utęsknieniem czekało się na czas pomidorów, bo wtedy pojawiała się sałatka pomidorowa. Najprostsza: pomidorowe plastry, krążki cebuli, śmietana. No i oczywiście sól, oczywiście pieprz. Podobnie czekało się na mizerię, w której ogórki albo traktowano octem z odrobiną cukru, albo, podobnie jak pomidory – śmietaną.

Dzisiaj świeże jarzyny i owoce dostępne są przez cały rok, ale nie przez cały rok tak samo smakują. Żeby najeść się prawdziwych pomidorów, smakujących jak Pan Bóg przykazał, trzeba czekać, aż poczerwienieją gruntowe – ogrzane słońcem, pachnące zupełnie inaczej niż ich szklarniowi bracia...

Jednocześnie nasz świat smaków poszerzył się, jest o wiele bogatszy niż przed laty. Pozostawmy przy pomidorach i sałatce pomidorowej – Siostra Anastazja jako jeden z jej składników podaje fetę, ser o zdecydowanym smaku, choć delikatnej konsystencji. Jeszcze niedawno taką sałatkę,

albo wzbogaconą jeszcze oliwkami, oczywiście czarnymi, najlepiej suchymi, jadało się w Grecji. No, może jeszcze w Bułgarii, gdzie w restauracjach nieodmiennie podawano szopską sałatkę obficie posypaną grudami solankowego sera, o jeszcze bardziej niż feta zdecydowanym smaku. Tubylcy szopską sałatkę przegryzali czuszkami, małymi, wyjątkowo ostrymi papryczkami, które czekały zanurzone w wodzie.

Sałatki na polskich stołach stały się bogatsze, bo można kupić fetę (ale zniknął, niestety, ser solankowy, ostatni raz natrafiłem na niego przed kilku laty... w Paryżu), oliwki, suszone pomidory, kiedyś znane Polakom wyłącznie z literatury, i to raczej z literatury pięknej, a nie z książek kucharskich. Kiedy przed laty wydawano u nas kuchenną książkę Nelly Rubinstein, wydawca pominął część przepisów – bo w Polsce były niedostępne niektóre z ich składników.

We współczesnym świecie zacierają się wyraźne granice pomiędzy kulinarnymi enklawami, a może raczej pewne poprzez te granice biegnące obszary kulinarnej wspólnoty. Ktoś, kto odżywia się pizzą, może przejechać całą Europę i wszędzie trafi na swoje ulubione danie. Jednocześnie po przekroczeniu granicy polsko-słowackiej natychmiast trafi na miejscowy przysmak – *wyprażony syr* lub na znakomite *brynzowe pirohy*. Jednak

w przypadku tych znakomitych pierogów po obu stronach granicy – dzisiaj już symbolicznej, iluzorycznej – następuje kulinarna konwergencja. W Polsce pojawiają się pierogi nadziewane bryndzą, na Słowacji ruskie, czyli jak najbardziej polskie, ziemniaczano-serowe.

Przywołuję ruskie pierogi, niewiele mające wspólnego z sałatkami, bo wraz z fasolką po bretońsku i włoską sałatką stanowią fundament polskiej gastronomii. Ruskie – wiadomo muszą znaleźć się w menu każdego mlecznego baru i większości restauracji. Fasolka po bretońsku stanowi podstawę jadłospisu co podlejszych barów. A sałatka włoska – po prostu jarzynowa, z marchewką, selerem, ziemniakami, cebulką, spojona majonezem – stanowiła podstawowe, najtańsze danie, na jakie w studenckich czasach pozwalaliśmy sobie w knajpkach w pobliżu Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Sałatka jarzynowa zwana włoską, sałatka mojej młodości, sałatka w wielu domach uświęcona obecnością na wigilijnym stole – jako dodatek do smażonego karpia. Sałatka zawsze niby taka sama, ale za każdym razem smakująca nieco inaczej. I na tym właśnie, na zmienności smaków, polega urok sałatek. Ich przygotowywanie – podobnie jak gotowanie zup, pichcenie sosów – to komponowanie. Masz przed sobą całą

orkiestrę składników i od ciebie tylko zależy, jaka będzie muzyka smaków – czy harmonijna, pieszcząca delikatnie język i podniebienie, czy kakofoniczna, wewnętrznie sprzeczna. Czy zdominuje ją jeden ton, czy też do głosu dopuszczone zostaną inne składniki. Czy będzie szlachetnie prosta, czy też skomplikowana. Łagodna niczym wiosenny poranek, czy ostra niczym afrykańska spiekota...

Siostra Anastazja Pustelnik FDC, na co dzień kucharząca krakowskim jezuitom, to postać niezwykła. Skromna zakonnica, a jednocześnie autorka czterech książek kucharskich o łącznym nakładzie miliona egzemplarzy! Konia z rzędem temu, kto znajdzie polskiego pisarza mogącego pochwalić się aż taką popularnością. Trzymacie w rękach kolejną jej książkę, tym razem poświęconą sałatkom. Zawiera sto kilkadziesiąt przepisów, interesujących, smakowitych – dodajmy. Myślę jednak, że Siostra Anastazja nie będzie miała nic przeciwko temu, abyście potraktowali jej sałatkowe recepty nie jako kulinarny kanon, ale podstawę do rozwijania kulinarnej inwencji. Bo – jak się już rzekło – nie ma nic miłszego od komponowania symfonii smaków...

Andrzej Koziol

SIOSTRA ANASTAZJA RADZI

1. Wszystkie warzywa przed obraniem należy dokładnie umyć pod bieżącą wodą.
2. Sałatki i surówki należy przygotowywać w naczyniach szklanych, stalowych lub emaliowanych (bez wewnętrznych odprysków!) ze względu na to, że nie wchłaniają zapachów i są odporne na działanie kwasów.
3. Wszystkie surówki przyrządzać na krótko przed podaniem.
4. Dobierać warzywa zdrowe, świeże oraz młode.
5. Przy sporządzaniu surówek można stosować dowolne proporcje warzyw w zależności od upodobań smakowych i wartości odżywczych.
6. Smak surówek i ich wartość odżywczą podnosi odpowiedni dobór warzyw i ich odpowiednie przyprawienie.
7. Przy przygotowaniu sałatek – warzywa korzeniowe, takie jak ziemniaki i seler, należy gotować w całości, ze skórką.
8. Warzywa gotować tak długo, by były miękkie i jędrne. Rozgotowane warzywa podczas krojenia zmieniają kształt i sałatka traci estetyczny wygląd.

9. W przepisach użyto ser feta w całości, ale można wykorzystać dostępny w sprzedaży ser pokrojony w równą kosteczkę.
10. Do sałatek można wykorzystać gotowy sos sałatkowy lub przygotować samemu wg poniższego przepisu:

Składniki:

3 łyżki przegotowanej wody

3 łyżki oliwy

1-2 łyżki soku z cytryny

- ◆ musztarda do smaku
- ◆ drobno pokrojony koperek
(jeżeli chcemy otrzymać sos koperkowy)
- ◆ przeciśnięty przez praskę czosnek
(jeżeli chcemy otrzymać sos czosnkowy)
- ◆ sól, pieprz

Wykonanie:

Podane składniki wymieszać i doprawić do smaku.

WYKAZ ALFABETYCZNY

Salatki

Sałata lodowa z indykiem.....	11
Sałata z kurkami.....	12
Sałata z papryką.....	13
Sałata zielona z kaparami.....	14
Sałatka brokułowa warstwowa	16
Sałatka brokułowa z bambusem i orzechami	18
Sałatka brokułowa z jajkiem	19
Sałatka brokułowa z pomidorami	20
Sałatka brokułowa z serem feta	21
Sałatka brzoskwiniowa	22
Sałatka cebulkowa	23
Sałatka chrzanowa	24
Sałatka fasolowa	25
Sałatka fasolowa z szynką	26
Sałatka jabłkowa.....	27
Sałatka jarzynowa.....	28
Sałatka kalafiorowa.....	29
Sałatka kalafiorowa z groszkiem	30
Sałatka kalafiorowa z koperkiem	31
Sałatka kalafiorowo-brokułowa	32
Sałatka kolorowa.....	33
Sałatka koperkowa.....	34
Sałatka na lato	35
Sałatka paprykowa	40
Sałatka pikantna.....	41
Sałatka pomidorowa	44
Sałatka ravioli	42

Sałatka selerowa.....	45
Sałatka selerowa z ananasem.....	46
Sałatka selerowa z ananasem i żółtym serem.....	47
Sałatka selerowa z kurczakiem	48
Sałatka selerowa z marchewką	49
Sałatka selerowa z orzechami	50
Sałatka sojowa	51
Sałatka szpinakowa z szynką	115
Sałatka szynkowa.....	52
Sałatka warstwowa.....	54
Sałatka wiosenna	56
Sałatka z ananasem	59
Sałatka z awokado	60
Sałatka z awokado i gruszkami	61
Sałatka z brukselki	62
Sałatka z brukselki i rzepy białej.....	63
Sałatka z buraczków czerwonych.....	64
Sałatka z buraczków czerwonych i szynki....	68
Sałatka z buraczków czerwonych marynowanych	69
Sałatka z buraczków czerwonych na liściach sałaty.....	70
Sałatka z buraczków czerwonych z chrzanem	66
Sałatka z buraczków czerwonych z ogórkami.....	67
Sałatka z buraczków czerwonych z orzechami	65

Sałatka z cukinii	71
Sałatka z cukinii i zielonej sałaty	72
Sałatka z cykorii i sałaty lodowej	73
Sałatka z fasolki szparagowej	74
Sałatka z fasolki szparagowej z pomidorami	75
Sałatka z kapusty białej i buraczków czerwonych.....	77
Sałatka z kapusty białej z kminkiem i koperkiem.....	78
Sałatka z kapusty kiszzonej i buraczków czerwonych.....	79
Sałatka z kapusty kiszzonej z kurczakiem.....	80
Sałatka z kapusty pekińskiej	81
Sałatka z kapusty pekińskiej z grzybkami	82
Sałatka z kapusty pekińskiej z migdałami	83
Sałatka z kapusty pekińskiej z salami	84
Sałatka z kapusty pekińskiej z winogronami	85
Sałatka z kielkami fasoli.....	86
Sałatka z kurczakiem i ananase.....	88
Sałatka z kurczakiem i orzechami	87
Sałatka z makaronem	89
Sałatka z makaronem i kurczakiem	90
Sałatka z melona.....	92
Sałatka z ogórków.....	93
Sałatka z pieczarek	94
Sałatka z pieczarek i papryki	95
Sałatka z porów ze śliwkami	96

Sałatka z rukoli i pomidorów	97
Sałatka z rukoli i rzodkiewek	98
Sałatka z ryżem	99
Sałatka z rzodkiewek	100
Sałatka z tartolini	101
Sałatka z winogronami	106
Sałatka z zacierką	107
Sałatka ze słonecznikiem	108
Sałatka zielona	109
Sałatka zielona z rozszponką	110
Sałatka ziemniaczana	111
Sałatka ziemniaczana z boczkiem	112
Sałatka ziemniaczana z grzybkami	113
Sałatkowe rolady	114

Sałatki rybne

Sałatka śledziowa	53
Sałatka śledziowa z zielonym groszkiem	58
Sałatka z makreli wędzonej	91
Sałatka z tuńczykiem	102
Sałatka z tuńczykiem i korniszonami	103
Sałatka z tuńczykiem i pomidorami	104
Sałatka z wędzonym łososiem	105

Sałatki z owoców

Sałatka owocowa	36
Sałatka owocowa sezonowa	38
Sałatka owocowa z ajerkoniakiem	37
Sałatka owocowa z bitą śmietaną	39
Sałatka z jabłek i bakalii	76

Surówki

Surówka pomidorowa z jabłkiem	116
Surówka selerowa z marchewką	117
Surówka selerowa z migdałami.....	118
Surówka szpinakowa z musztardą.....	119
Surówka z kalarepy	120
Surówka z kalarepy i jabłek.....	121
Surówka z kalarepy i patisonów	122
Surówka z kapusty białej z jabłkami.....	123
Surówka z kapusty białej z papryką.....	124
Surówka z kapusty białej z winogronami....	125
Surówka z kapusty białej ze śliwkami.....	126
Surówka z kapusty czerwonej i chrzanu	127
Surówka z kapusty czerwonej z rodzynkami.....	128
Surówka z kapusty czerwonej z winogronami	129
Surówka z kapusty kiszzonej z pomidorami	130
Surówka z kapusty pekińskiej z porem	131
Surówka z kapusty pekińskiej z serem feta	132
Surówka z kapusty włoskiej	133
Surówka z porów z rodzynkami	134
Surówka z porów z winogronami	135
Surówka z rzepy białej.....	136
Surówka z rzepy czarnej.....	137
Surówka z rzepy czarnej z kapustą pekińską.....	138

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Siostra Anastazja radzi	9
Salata lodowa z indykiem.....	11
Salata z kurkami	12
Salata z papryką	13
Salata zielona z kaparami.....	14
Salatka brokułowa warstwowa	16
Salatka brokułowa z bambusem i orzechami	18
Salatka brokułowa z jajkiem	19
Salatka brokułowa z pomidorami	20
Salatka brokułowa z serem feta	21
Salatka brzoskwiniowa	22
Salatka cebulkowa	23
Salatka chrzanowa.....	24
Salatka fasolowa	25
Salatka fasolowa z szynką	26
Salatka jabłkowa.....	27
Salatka jarzynowa.....	28
Salatka kalafiorowa.....	29
Salatka kalafiorowa z groszkiem	30
Salatka kalafiorowa z koperkiem	31
Salatka kalafiorowo-brokułowa	32
Salatka kolorowa.....	33
Salatka koperkowa.....	34
Salatka na lato	35
Salatka owocowa	36
Salatka owocowa z ajerkoniakiem.....	37
Salatka owocowa sezonowa.....	38
Salatka owocowa z bitą śmietaną.....	39

Sałatka paprykowa	40
Sałatka pikantna.....	41
Sałatka ravioli	42
Sałatka pomidorowa	44
Sałatka selerowa.....	45
Sałatka selerowa z ananasem.....	46
Sałatka selerowa z ananasem i żółtym serem	47
Sałatka selerowa z kurczakiem	48
Sałatka selerowa z marchewką	49
Sałatka selerowa z orzechami	50
Sałatka sojowa	51
Sałatka szynkowa.....	52
Sałatka śledziowa.....	53
Sałatka warstwowa.....	54
Sałatka wiosenna	56
Sałatka śledziowa z zielonym groszkiem	58
Sałatka z ananasem	59
Sałatka z awokado	60
Sałatka z awokado i gruszkami	61
Sałatka z brukselki	62
Sałatka z brukselki i rzepy białej.....	63
Sałatka z buraczków czerwonych.....	64
Sałatka z buraczków czerwonych z orzechami.....	65
Sałatka z buraczków czerwonych z chrzanem.....	66
Sałatka z buraczków czerwonych z ogórkami	67
Sałatka z buraczków czerwonych i szynki....	68

Sałatka z buraczków czerwonych marynowanych	69
Sałatka z buraczków czerwonych na liściach sałaty	70
Sałatka z cukinii	71
Sałatka z cukinii i zielonej sałaty	72
Sałatka z cykorii i sałaty lodowej	73
Sałatka z fasolki szparagowej	74
Sałatka z fasolki szparagowej z pomidorami	75
Sałatka z jabłek i bakalii	76
Sałatka z kapusty białej i buraczków czerwonych	77
Sałatka z kapusty białej z kminkiem i koperkiem	78
Sałatka z kapusty kiszzonej i buraczków czerwonych	79
Sałatka z kapusty kiszzonej z kurczakiem	80
Sałatka z kapusty pekińskiej	81
Sałatka z kapusty pekińskiej z grzybkami	82
Sałatka z kapusty pekińskiej z migdałami	83
Sałatka z kapusty pekińskiej z salami	84
Sałatka z kapusty pekińskiej z winogronami	85
Sałatka z kielkami fasoli	86
Sałatka z kurczakiem i orzechami	87
Sałatka z kurczakiem i ananase	88
Sałatka z makaronem	89
Sałatka z makaronem i kurczakiem	90
Sałatka z makreli wędzonej	91

Sałatka z melona.....	92
Sałatka z ogórków.....	93
Sałatka z pieczarek	94
Sałatka z pieczarek i papryki	95
Sałatka z porów ze śliwkami	96
Sałatka z rukoli i pomidorów	97
Sałatka z rukoli i rzodkiewek	98
Sałatka z ryżem	99
Sałatka z rzodkiewek.....	100
Sałatka z tartolini	101
Sałatka z tuńczykiem	102
Sałatka z tuńczykiem i korniszonami	103
Sałatka z tuńczykiem i pomidorami	104
Sałatka z wędzonym łososiem.....	105
Sałatka z winogronami	106
Sałatka z zacierką	107
Sałatka ze słonecznikiem	108
Sałatka zielona.....	109
Sałatka zielona z roszonek	110
Sałatka ziemniaczana	111
Sałatka ziemniaczana z boczkiem.....	112
Sałatka ziemniaczana z grzybkami	113
Sałatkowe rolady.....	114
Sałatka szpinakowa z szynką	115
Surówka pomidorowa z jabłkiem	116
Surówka selerowa z marchewką	117
Surówka selerowa z migdałami.....	118
Surówka szpinakowa z musztardą.....	119
Surówka z kalarepy.....	120
Surówka z kalarepy i jabłek.....	121
Surówka z kalarepy i patisonów	122

Surówka z kapusty białej z jabłkami.....	123
Surówka z kapusty białej z papryką.....	124
Surówka z kapusty białej z winogronami....	125
Surówka z kapusty białej ze śliwkami.....	126
Surówka z kapusty czerwonej i chrzanu	127
Surówka z kapusty czerwonej z rodzynkami.....	128
Surówka z kapusty czerwonej z winogronami	129
Surówka z kapusty kiszzonej z pomidorami	130
Surówka z kapusty pekińskiej z porem	131
Surówka z kapusty pekińskiej z serem feta	132
Surówka z kapusty włoskiej	133
Surówka z porów z rodzynkami	134
Surówka z porów z winogronami	135
Surówka z rzepy białej.....	136
Surówka z rzepy czarnej.....	137
Surówka z rzepy czarnej z kapustą pekińską.....	138
Wykaz alfabetyczny.....	139