

Z KAŻDEJ mąki

WYDANIE
SPECJALNE
1/2017
CENA 9,99 ZŁ
(W TYM 8% VAT)

**MAKA KOKOSOWA,
ORZECHOWA
I MIGDAŁOWA**
ZNAKOMITE WYPIEKI

KUKURYDZIANE
**CHLEBY
AMERYKAŃSKIE**

42
**POTRAWY
BEZ
GLUTENU**



43
**SPOSOBY
NA SŁODKIE
DESERY**

23 PROSTE
PRZEPISY
NA OBIADY

**MAKA
ŻOŁĘDZIOWA**
ZRÓB TO SAM

17
AROMATYCZNYCH
CIAST

101
potraw

chleby z dodatkami, bułeczki słodkie i wytrawne,
muffiny, makarony, desery, ciasta z orzechami
i owocami, wegetariańskie zapiekanki, placuszki

17

**Zapiekanka
wegetariańska**
będzie smakować nie
tylko wielbicielom
makaronu



18

Klasyczne kopytka
nie wiadomo, czy
szybciej się je robi, czy
zjada



AMATORZY KOPYTEK
mogą podać je ze skwareczkami,
polane masłem, oprószone
cukrem, odsmażone...
możliwości jest wiele

28

**Drożdżówki
z rodzynkami**
pokusa kulinarna
w czystej postaci



31

Muffiny z boczkiem
wykwintna przegryzka
dla leniuszków



spis treści

**3 Nie tylko bochenek, nie
tylko z pszenicy,** czyli
o różnych rodzajach mąki
słów kilka

**6 Pola malowane zbożem
rozmaitem,** czym są zboża
i skąd pochodzą

10 Robimy domowy makaron
– przepis i kilka rad

12 Po prostu makaron
(niekoniecznie domowy)
– przepisy

**18 Kluski i placki zawsze
na czasie** – przepisy

24 Bochenek z niespodzianką
– przepisy

26 A może bułeczkę?
– przepisy

30 Na dwa kęsy – przepisy
na muffiny

**34 Gluten: zapomnieć czy
polubić,** wybieramy sami

36 Bez żadnych ograniczeń
– przepisy bez glutenu

46 Prostota uszlachetniona
– mąki dawnych Włoszek

50 Mielemy co się da
– przepisy na potrawy
z mąki kasztanowej,
orzechowej, dyniowej
migdałowej i uzyskanej
z ciecierzycy

60 Męka z mąką – pisarz
Stanisław Tekieli opowiada
o mące w zwrotach
językowych

50

Farinata z Ligurii
– co to jest?
prosty placek ze
zmielonej ciecierzycy



67

Keksik orkiszowy
z solidnym wkładem
z ziaren, orzechów
i owoców



83

Pizza na spodzie
pszenno-
-kukurydzianym
zawsze jest dobry czas,
by spróbować czegoś
nowego



CZY TO WCIĄŻ PIZZA?

dobrym do ciasta trochę
mąki kukurydzianej
i przekonajmy się sami!

92

Placek żółędziowy
z dodatkiem cynamonu,
bananów i orzechów



przepis z okładki

CHŁEB ZDROWIA

Bierzemy 90 g drożdży, rozpuszczamy w 250 ml letniej przegotowanej wody z dodatkiem łyżeczki cukru. 700 g białej i 300 g pełnoziarnistej pszennej mąki przesiewamy do naczynia, dodajemy 35 g otrąb pszennych i 100 g ziaren słonecznika. Dodajemy rozpuszczone drożdże, 2 łyżeczki soli oraz ok. 750 ml letniej wody. Mieszymy, wyrabiamy ręką. Formujemy dwa bochenki, oprószamy mąką. Odstawiamy na 60 min. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 180 st., pieczemy ok. 60 min.

64 Jak z dawnych lat

– zapomniane mąki naszych przodków

66 Odkrywamy na nowo

– przepisy ze zmielonym prosem, grochem i orkiszem

72 Afryka nie tylko dzika

– co współcześni Afrykanie mielą na mąkę

74 Afrykańskie inspiracje

– przepis na potrawę z dodatkiem mąki z manioku, kokosa i sorgo

78 Bogactwo Azji i Ameryki,

czyli znane i nieznane zboża z dalekich stron

80 Z Azji i Ameryki – przepisy

z mąki kukurydzianej, ryżowej, z amarantusa i komosy ryżowej (quinoa)

90 Mąka żółędziowa:

zrób to sam

92 Żółędziowe eksperymenty

– przepisy

96 Mała rzecz, a cieszy

butik

Po prostu makaron

Nieważne, czy zrobimy go samodzielnie w domu, czy kupimy w sklepie. Na pewno będzie wspaniale smakował – czy to z sosem, zapiekany czy też lekko podsmażony.



MAKARON Z BOCZKIEM I PARMEZANEM

Dla 4 osób • Przygotowanie: 20 minut

- 400 g chudego wędzonego boczku w plastrach
- 3 łyżki oliwy • mała cebula • ząbek czosnku
- 400 g makaronu (spaghetti, rigatoni, wstążki, domowa krajanka) • 200 g startego parmezanu
- ulubiona posiekana zielenina (natka pietruszki lub kolendry, świeży tymianek, szczypiorek itp.)
- sól • pieprz

Potowę plastrów boczku (powinny być dość cienkie) wytapiamy i rumienimy na oliwie na dużej patelni. Odkładamy na talerzyk, trzymamy w cieple. Resztę boczku kroimy w małą kostkę, wkładamy na patelnię, podsmażamy razem z posiekaną cebulką i czosnkiem. Makaron gotujemy w osolonym wrzątku według przepisu na opakowaniu. Wykładamy na talerze. Na każdej porcji kładziemy trochę podsmażonej cebulki, układamy plastry podsmażonego boczku. Każdą porcję obficie posypujemy startym parmezanem i zieleniną.

Kluski i placki zawsze na czasie

Jest ich tyle, że gdyby codziennie robić inny ich rodzaj, po miesiącu ani razu by się nie powtórzyły. I całe szczęście... bo dzięki temu nigdy się nie znudzą.

KOPYTKA KLASYCZNE

Dla 4 osób • Przygotowanie: 60 minut

- 1 kg ziemniaków • jajko • 250 g mąki pszennej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej • sól **DODATKOWO:**
- 2 łyżki masła • 2 ząbki czosnku • 150 g chudej szynki w plastrach • łyżka posiekanego szczypiorku

Ziemniaki obieramy i gotujemy w osolonej wodzie. Gorące miksujemy. Gdy wystygną, dodajemy jajko, szczyptę soli i oba rodzaje mąki. Zagniatamy ciasto (nie powinno być zbyt gęste). Z ciasta formujemy wałeczki,

lekko spłaszczamy i ukośnie tnijemy w romby. Kopytka gotujemy we wrzącej osolonej wodzie 5 minut od wypłynięcia, wyjmujemy łyżką cedzakową. Na patelni rozgrzewamy masło, wrzucamy obrany czosnek pokrojony w plasterki. Podsmażamy 15 sekund. Wrzucamy szynkę pokrojoną w wąskie paski, przesmażamy jeszcze minutę. Polewamy kopytka, posypujemy szczypiorkiem. Kopytka można odsmażać (na maśle lub smalcu), podawać ze śmietaną, z masłem zasmażanym z tartą bułką i oprószone cukrem, są także świetnym dodatkiem do pieczonych mięs, mięsnych sosów i gulaszy.



Bochenek z niespodzianką

Proponujemy takie chleby, które zjemy nawet bez masła, bo smakowite dodatki zostały dodane do ciasta.

CHLEBEK Z CIECIERZYCĄ

Na 2 bochenki • Przygotowanie 80 minut

• 500 g ugotowanej ciecierzycy • 500 g mąki pszennej typ 500 • 2 łyżki oleju • 1 i 1/2 łyżeczki soli • 1 i 1/2 łyżeczki cukru • 70 g drożdży • 2 łyżki mleka w proszku • 70 g posiekanych dowolnych orzechów • 2-3 łyżki oleju do posmarowania formy i ciasta

Połówkę ciecierzycy miksujemy na gładką masę z dodatkiem kilku łyżek wody. Resztę z grubsza

rozgniatamy widelcem. Zmiksowaną ciecierzycę mieszamy z przesianą mąką, wlewamy nieco ponad 500 ml zimnej przegotowanej wody oraz olej, wsypujemy sól, cukier, pokruszone drożdże i mleko w proszku. Wyrabiamy elastyczne ciasto (ręką albo mikserem). Pod koniec wyrabiania dodajemy rozgniecioną ciecierzycę i orzechy. Ciasto odstawiamy w ciepłe miejsce, aby dwa razy powiększyło swoją objętość. Przekładamy do dwóch wysmarowanych olejem keksówek, znów odstawiamy do wyrośnięcia. Wierzch smarujemy olejem, pieczemy ok. 40 min w temp. 200 st.

A może bułeczkę?

Pulchne i chrupiące, od zawsze są synonimem luksusu. Zgodnie z zasadą „wiem, co jem” najlepiej smakują te upieczone w domu.

BUŁKI DZIELONE

Na 12 sztuk • Przygotowanie: 90 minut

- 150 g masła • 500 ml mleka
- 50 g drożdży • 1/2 łyżeczki soli
- 150 g cukru • 1 kg mąki • mąka do blachy • żółtko i łyżka masła do posmarowania

Masło rozgrzewamy w garnku, dodajemy mleko, podgrzewamy do temperatury ciała. Na rozczyń odlewamy trochę mieszanki do kubka, rozpuszczamy drożdże. Do miski wlewamy resztę masła z mlekiem, wsypujemy sól, cukier, ok. 750 g mąki oraz rozczyń. Wyrabiamy ciasto, dodajemy resztę mąki. Wyrabiamy, aż będzie odchodzić od ścianek miski. Przykrywamy ściereczką, odstawiamy w ciepłe miejsce, niech wyrośnie dwukrotnie. Wyrabiamy jeszcze raz kilka minut. Z ciasta formujemy 12 kulek. Kładziemy w małych odstępach na oprószonej mąką prostokątnej blaszce. Odstawiamy do wyrośnięcia na 20 min. Smarujemy żółtkiem, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 190 st. Pieczemy 15-20 min (aż się zezłocą i połączą). Po wyjęciu z piekarnika, gorące, smarujemy z wierzchu masłem.



Na dwa kęsy

Muffiny to wspaniały wynalazek.

Robi się je ekspresowo, bez pracochłonnego zagniatania.

Idealne na późne śniadanie albo na pyszną, niekłopotliwą przekąskę.

MUFFINY JABŁKOWO-ORZECHOWE Z NUTĄ ROZMARYNU

Na 12 sztuk • Przygotowanie: 35 minut

- 150 g masła • 2 gałązki rozmarynu • 2 duże jabłka
- 150 g + 4 łyżki cukru • 2 jajka • 150 g mąki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • 80 g pokruszonych orzechów włoskich

Masło rozpuszczamy w rondelku na małym ogniu, studzimy. Odrywamy listki rozmarynu od łydźek i je siekamy. Jabłka obieramy, czyszcimy, kroimy w kostkę. Wraz z rozmarynem wkładamy do garnka z masłem, oprószamy 2 łyżkami cukru. Dusimy, mieszając, 5 min na małym ogniu. W drugim naczyniu ubijamy jajka z 150 g cukru, aż powstanie puszysta masa. Dodajemy mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia, mieszamy. Wsypujemy orzechy, mieszamy, aż powstanie jednolite ciasto. Nakładamy do silikonowych papilotek do 3/4 ich wysokości. Pośrodku każdej muffiny kładziemy łyżeczkę jabłek z masłem i rozmarynem. Oprószamy resztą cukru, pieczemy 20 min w temp. 180 st.

Bez żadnych ograniczeń

Wszyscy lubimy dobrze zjeść. Wprawdzie nie wszyscy mają jednakowo dużą swobodę wyboru, ale nawet jeśli musimy wstrzegać się glutenu, możemy piec i gotować smacznie, oryginalnie, a nawet z odrobiną szleństwa.



FOCACCIA Z SZALOTKĄ

Dla 4 osób • Przygotowanie: 70 minut

- 180 g cebuli szalotki • oliwa • 240 g mąki bezglutenowej • 1,5 łyżeczki drożdży instant
- łyżka posiekanego świeżego rozmarynu
- łyżka listków świeżego tymianku • sól • pieprz

Szalotkę obieramy, kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy, podsmażamy cebulkę na jasnozłoto. Mąkę bezglutenową mieszamy z drożdżami, rozmarynem i tymiankiem. Wlewamy 340 ml

ciepłej wody i 3 łyżki oliwy, miksujemy mikserem z przystawką do wyrabiania ciasta albo zagniatamy ręcznie na jednolite i dość luźne ciasto. Dodajemy przestudzoną, zrumienioną cebulkę, zagniatamy, by równomiernie rozeszła się po cieście. Szeroką blachę wykładamy papierem do pieczenia. Natłuszczonymi dłońmi rozciągamy ciasto, aż utworzy koło o grubości ok. 1,5 cm. Układamy na blasze, przykrywamy formę ściereczką. Odstawiamy w ciepłe miejsce wyrośnięcia (ok. 25 min). Ciasto smarujemy oliwą, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 200 st. Pieczemy do zrumienienia (ok. 30 min).

Mielemy co się da!

Mąka z kasztanów,
ciecierzycy czy orzechów
używana jest od
dawna w kuchni
śródziemnomorskiej
czy indyjskiej.
Przekonajcie się
sami, dlaczego.



FARINATA Z LIGURII – placek z mąki z ciecierzycy

Dla 3 osób • Przygotowanie: 50 minut

• 200 g mąki z ciecierzycy • 3-4 łyżki
oliwy • łyżeczka soli • 1/2 łyżki
nasion kminu rzymskiego • łyżeczka
posiekanego rozmarynu • mielony
czarny pieprz • oliwa do formy • 150 g
szparagów z zalewy • gęsty jogurt
(grecki, bałkański) do podania

Mąkę wsypujemy do miski, powoli, mieszając ręką, dolewamy 500 ml ciepłej przegotowanej wody. Następnie wlewamy oliwę, wsypujemy sól, mieszamy. Przykrywamy i odstawiamy na 3-4 godziny, by mąka wchłonęła płyn. Zdejmujemy przykrycie, wsypujemy kmin rzymski i rozmaryn, przyprawiamy pieprzem. Na dno żaroodpornej formy wylewamy trochę oliwy – powinno jej być tyle, aby utworzyła warstwę o grubości 3 mm. Nakładamy ciasto, formując placek o grubości 1,5-2 cm. Na wierzchu układamy osączone i osuszone szparagi i lekko wciskamy je w ciasto. Skrapiamy oliwą. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 200 st., pieczemy 35 min (aż placek zrumieni się z wierzchu). Kiedy przestygnie, kroimy. Podajemy z gęstym jogurtem. Dobry jest i na ciepło, i na zimno.

MĘKA Z MĄKĄ

**czyli mąka w zwrotach
językowych**

Mąka to etymologicznie ogólnie „coś miękkiego, startego na drobno, miałkiego, rozmiękczonego”, niekoniecznie tylko zmielone ziarno. Spowinowacona jest ze słowami miękki, ale też męka i męczyć, np. ciężką pracą lub zmiękczać człowieka na torturach (mękarz w staropolskim znaczyło kat, a w rosyjskim mąka i męka różnią się tylko miejscem akcentu: *mukA* to mąka, a *mUka* męka).

Słowa brzmieniowo podobne mące są powszechne w większości języków wschodniej i zachodniej Słowiańszczyzny, a także w słoweńskim, natomiast dalej na południe (w serbskim, chorwackim, bułgarskim itp.) zachowała się starsza prasłowiańska nazwa mąki – braszno, obecne i w staropolskim kresowym boroczno w znaczeniu obrok dla konia, a także w łżyckim broszma, Boże Ciało.

Z ogólnego znaczenia czegoś miękkiego wzięło się też, jak pisze Andrzej Bańkowski, staropolskie – mączka – na oznaczenie krochmalu, a także bielidła (pudru) do twarzy. Nie wykluczone, że stąd też młoto, czyli staropol-

Odkrywane na nowo

W świecie komponentów nie ma ekwiwalentów... ta zasada brzmi pięknie, ale jest nieprawdziwa. Mąkę pszenną jak najbardziej można zastąpić innymi, w tej chwili nieco mniej popularnymi.



BISZKOPT JAGLANY Z POMARAŃCZAMI

Dla 5 osób • Przygotowanie: 45 minut

- 1-2 czerwone pomarańcze
- 8 schłodzonych białek • szczypta soli • 4 łyżki cukru kokosowego
- 4 łyżki cukru • 140 g mąki jaglanej
- skórka otarta z pomarańczy • skórka otarta z cytryny • kilka kropel olejku pomarańczowego • masło i mielone migdały do formy • 3 łyżki jasnego brązowego cukru trzcinowego

Pomarańcze parzymy wrzątkiem, myjemy. Kroimy w plastry. Mikserem na wysokich obrotach ubijamy białka z solą na sztywno. Pod koniec ubijania dodajemy cukier kokosowy i zwykły, zmniejszamy obroty, miksujemy, aż cukier się rozpuści. Wsypujemy po łyżce mąkę jaglaną, dodajemy skórki otarte z cytrusów i olejek pomarańczowy. Formę smarujemy masłem, oprószamy mielonymi migdałami, nakładamy ciasto. Na wierzchu układamy plastry pomarańczy, posypujemy cukrem trzcinowym. Pieczemy 35 min w temp. 170 st.

Afrykańskie inspiracje

Mąki używane w Afryce świetnie się nadają do wykorzystania w europejskich przepisach.

PLACKI SEROWE z mąki z sorgo i wiórkami kokosowymi

Dla 4 osób • Przygotowanie: 40 minut

- 4 łyżki wiórków kokosowych
- 60 g mąki kokosowej • 60 g mąki z sorgo • 4 łyżki płatków owsianych
- 60 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 jajka • 2 dojrzałe, miękkie banany
- 300 ml mleka • 20 dag chudego twarogu • olej do smażenia

Wiórki kokosowe podprażamy na patelni na złoto. Mieszmamy z mąką kokosową, mąką z sorgo, płatkami owsianymi i mąką pszenną. Jajka miksujemy z miąższem bananów i mlekiem, dodajemy mieszankę sypką i miksujemy na ciasto. Odstawiamy na 15 min, po tym czasie ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany, jeśli jest za rzadkie lub za gęste, dodajemy odpowiednio trochę mleka (lub wody) albo pszennej mąki lub płatków owsianych. Dodajemy twaróg rozgnieciony widelcem, mieszamy. Na patelni rozgrzewamy olej, nabieramy porcje ciasta łyżką, smażymy z obu stron złociste placuszki. Przed podaniem można oprószyć cukrem pudrem lub poleać miodem, pyszne są też popijane mlekiem.



Z Azji i Ameryki

Powiedzenie głosi, że w życiu należy spróbować wszystkiego. Ciekawość, co jedzą Chińczycy, Meksykanie czy Amerykanie może bardzo łatwo zostać zaspokojona.



PIEROŻKI WON TON SMAŻONE

Dla 4 osób • Przygotowanie: 60 minut

• 180 g mąki pszennej • 70 g mąki ryżowej • łyżka mąki ziemniaczanej • 1/4 łyżeczki soli • jajko
FARSZ: • 250 g mielonej wieprzowiny • 3 łyżki oleju • mała cebula • 3 ząbki czosnku • 1/2 łyżeczki mielonej kolendry • 1/4 łyżeczki nasion kozieradki • sól • pieprz • olej do smażenia

Wszystkie trzy rodzaje mąki przesiewamy na blat, mieszamy z solą. Robimy dotek, wbijamy do niego jajko, wlewamy 4 łyżki zimnej wody. Zagniatamy 5 min, skrapiając ciasto wodą (ok. 3 łyżki). Formujemy kulę, zawijamy w folię spożywczą, odkładamy na 30 min (nie do lodówki, ciasto powinno odpoczywać

w temperaturze pokojowej). Farsz: mieloną wieprzowinę podsmażamy na rozgrzanym oleju z posiekaną cebulką i czosnkiem. Gdy mięso stanie się brązowe, dodajemy kolendrę i kozieradkę, przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Ciasto watkujemy dość cienko na arkuszu papieru do pieczenia. Kroimy w kwadraty lub wycinamy kółka, na każdym kładziemy porcję farszu i dokładnie zalepiamy, formując „sakiewki”. Na głębokiej patelni rozgrzewamy tyle oleju, aby po włożeniu won tony były zanurzone do połowy. Smażymy na średnim ogniu, aż spodnia część zanurzona w oleju się zezłoci. Odwracamy won tony i dosmażamy z drugiej strony. Osączamy z tłuszczu na ręcznikach papierowych, podajemy na ciepło z dodatkiem sosu słodko-kwaśnego.

Żołędziowe eksperymenty

W wypiekach z mąką z żołędzi jest coś niezwykłego, zwłaszcza jeśli uświadomimy sobie, że jeszcze nie tak dawno surowiec na nasz pyszny placek wisiał wysoko na gałęziach dębu.

PLACEK ŻOŁĘDZIOWY

Na 4 porcje • Przygotowanie: 50 minut

• 2 banany • 2 łyżeczki cynamonu
• 2 białka z kurzych jajek • 4 łyżki mąki orkiszowej • 6 łyżek mąki żołędziowej • 4 łyżki mleka • 2 łyżki mielonych orzechów

Banany obieramy, blendujemy z cynamonem. Białka ubijamy na sztywną pianę. Powoli, mieszając, do piany wsypujemy mąkę orkiszową i żołędziową, wkładamy mus bananowy, wlewamy mleko, dodajemy orzechy. Masę przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 175 st., pieczemy ok. 30 minut.