

Bronisław Borys

Mięso owiec w tradycyjnej kuchni góralskiej

Owce to zwierzęta gospodarskie najbardziej kojarzone z terenami górkimi. Oczywiście hoduje się tam również bydło i trzodę chlewną, ale trudne warunki środowiskowe panujące w górach sprawiają, że owce są najbardziej predysponowane do utrzymywania w tamtym regionie. W przeszłości uzależnienia warunków życia górali i chowu owiec były oczywiście bardziej bezpośrednie i dotyczyły wręcz podstawowych aspektów życia, takich jak wyżywienie czy ubiory ludzi zamieszkujących góry. Obecnie, w zmienionych warunkach cywilizacyjnych, chów owiec na tych terenach ma inne znaczenie. Owce w niewielkim stopniu stanowią podstawę wyżywienia miejscowej ludności, a zdecydowanie istotniejsze są ich funkcje w zakresie ochrony i pielęgnacji krajobrazu górskiego oraz w podniesieniu walorów turystycznych tego regionu. I właśnie ten ostatni aspekt uzasadnia podejmowanie starań na rzecz lepszego poznania i rozpropago-

wania bogatej, jak się okazuje, tradycji wykorzystania mięsa owiec w kuchni góralskiej.

Zainteresowani mają ostatnio coraz więcej możliwości poznania bardzo różnorodnych i zdrowych potraw kuchni z różnych regionów naszego kraju. Bardzo aktywnie i co najważniejsze skutecznie działają w tym zakresie liczne regionalne i ogólnokrajowe organizacje i portale internetowe. Organizuje się różnorodne i atrakcyjne akcje oraz imprezy propagujące bogaty wachlarz regionalnych potraw. Działalność w tym zakresie jest z wielu względów bardzo pożyteczna i popierana (również finansowo) przez nasze Państwo i Unię Europejską. W dobie wzrastającej zamożności naszego społeczeństwa działania te mają już wymierne znaczenie społeczne i ekonomiczne; sprzyjają rozwijaniu aktywności mieszkańców wsi oraz zwiększają możliwości rozwijania nowych form działalności komercyjnej na terenach wiejskich.



Na tle bogatej oferty kulinarnej w zakresie potraw regionu górskiego naszego kraju, książka Wandy Czubernatowej pt. „Góralskie jadło na co dzień i od święta” wyróżnia się tym, że bardzo liczne i zróżnicowane przepisy kulinarne tradycyjnej i całkiem współczesnej kuchni góralskiej wkomponowane są w interesujące tło historyczne i obyczajowe, a wszystko okraszone jest licznymi anegdotami i zabawnymi wierszykami, a nawet dygresjami filozoficznymi zaczerpniętymi z publikacji zaprzyjaźnionego z Autorką księdza, Profesora Józefa Tischnera. Ja z tego bogactwa starałem się wyłowić co smakowitsze „kaski” (w obu

fot. P. Kuczaj

tego słowa znaczeniach) dotyczące wykorzystania i wkomponowania mięsa owiec w różnego rodzaju potrawy tradycyjnej kuchni góralskiej.

Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, baranina, a zwłaszcza jagnięcina, nigdy nie była mięsem spożywanym na co dzień. O wiele częściej w góralskiej kuchni występowały produkty z mleka owczego. Podstawą wyżywienia juhasów opiekujących się całymi kierdelami owiec była żentyca (serwatka pozostająca po wyrobieniu serów z mleka owczego) i moskale (placki mączne lub mączno-ziemniaczane pieczone bezpośrednio na płycie kuchennej). Owce były przede wszystkim dostarczycielkami mleka i wełny, a te pod opieką juhasów były też dodatkowo „cudze”. I dlatego, jedyne w zasadzie okazje do uwarzenia i zjedzenia luksusowej jagnięciny zdarzały się na hali tylko wtedy, gdy juhasom udało się odbić wilkom zagryzioną sztukę lub gdy jakieś młode trzeba było dobić, kiedy spadło ze skały.

Na przełomie XIX i XX wieku, w czasach powszechnego ubóstwa na Podhalu, codzienna kuchnia góralska opierała się na potrawach gotowanych z tego, co można było uprawiać czy hodować lub dało się nazbierać na tym trudnym rolniczo terenie. Podstawowymi warzywami były często zawodne w uprawie ziemniaki (grule), kapusta, bób, brukiew (karpiele), ze zbóż owies, a jako przyprawy: cebula, czosnek i zioła polne. Bardzo popularne były produkty z mleka owczego i krowiego, natomiast mięso owcze, wieprzowina i wołowina uchodziły za produkty luksusowe, spożywane w większości rodzin od święta. W tych warunkach bardzo ceniony był tłuszcz zwierzęcy i nikomu nie przeszkadzało bardzo tłuste mięso owcze, a tłuszcz świński (sadło i spyrka, czyli słonina) uchodził wręcz za rarytas. W czasach, kiedy nie było lodówek i zamrażarek jagnięcinę i baraninę konserwowano najczęściej przez wędzenie i w takim stanie mogła wisieć przez całą zimę w spyrniku albo na strychu. W każdej chwili można było ukroić odpowiednią porcję i warzyć kwaśnicę lub coś innego.

We wspomnieniach pani Czubernatowej wiele z tych prostych potraw, kojarzących się z czasami ubóstwa i niedojadania, jawi się jako wyjątkowe pyszności. Starsi wiekiem górale dziwią się często, że potrawy, które były dla nich tak niedawno synonimem biedy, teraz tak

bardzo smakują turystom i tak dobrze się sprzedają. Oczywiście nie można zapomnieć, że ta „pierwotna” kuchnia góralska ciągle ewoluowała i wzbogacała się o nowe komponenty i przyprawy. Mam nadzieję, że przytoczone poniżej przykłady potraw góralskich z mięsem owczym, podobnie jak w przypadku opisanych w poprzednim opracowaniu potraw z produktami z mleka owczego, pozwolą czytelnikom przekonać się o bogactwie i różnorodności tradycyjnej kuchni góralskiej mimo wyżej wspomnianego ograniczenia miejscowych komponentów i przypraw.

Mięso owcze w opinii Autorki, to typowo góralskie jadlo, które „wyszło z mody, ale wróci, i to z honorami”. Oby! Niepotrzebne są wyszukane badania naukowe, żeby wiedzieć, że najlepsze jest mięso z młodych jagniąt karmionych mlekiem matki – jest bardzo smaczne i łatwe w obróbce, bez specyficznego zapachu mięsa z dorosłych sztuk, nielubianego przez część konsumentów. Ale jest i na to prosty sposób: „*Można mięso zalać serwatką na noc albo skropić winnym octem, obłożyć cebulą i czosnkiem i polubić baraninę. Hej!*”.

Na początek zupy, a jak zupy to podstawowa i najbardziej znana zupa ludu podhalańskiego – **kwaśnica**. Surowcem do uwarzenia prawdziwej kwaśnicy może być wywar z ugotowanej kiszzonej kapusty, tzw. surowa kwaśnica z becзки (naturalny sok powstający w beczcze podczas kiszenia kapusty). Kwaśnica może być również gotowana z „garści” kiszzonej kapusty. Autorka podkreśla, że kwaśnica góralska tym się różni od znanego w całym kraju kapuśniaku, że jest to w zasadzie zupa klarowna ze zdecydowaną przewagą płynu, bez pływających kapustek lub pływających tylko z rzadka. Kwaśnica na Podhalu znana jest w kilkudziesięciu odmianach, a w omawianej książce można znaleźć przepisy dokładnie na 20 zup o tej nazwie. Jak pisze Autorka: „*Całe Podkarpacie znało ten dar boski, a każda gaździna warzyła ją na swój sposób i zgodnie z zasobnością spiżarni*”. Jest więc cały szereg kwaśnic postnych i wigilijnych (jałowa, z olejem lnianym, grzybami, śmietaną, na słoninie czy tylko na skórkach ze słoniny) oraz jeszcze więcej gotowanych na wszelkiego rodzaju mięsach (również wędzonych) i mniej wartościowych elementach zwierzęcych, w tym np.: na ogonie wołowym, flakach czy kościach szpikowych („na rurze”).



fot. P. Kuczaj



fot. K. Furczoń



fot. P. Kuczaj

Trochę inaczej robi się kwaśnicę z mięsa dorosłych owiec (baranina) i z jagnięciny. Mięso ze sztuk dorosłych jest twardsze i ma charakterystyczny zapach. Autorka zaleca, żeby dla poprawy jego kruchości i aromatu potrzymać je przez jedną (jagnięcina) lub dwie noce (baranina) w zalewie serwatkowej. Następnego dnia, po tych zabiegach, mięso oczyszczone z przypraw należy podzielić na porcje i ugotować w wodzie (proporcje mięsa : wody jak 1 : 2) dodając pod koniec czosnek i cebulę z marynaty. Następnie całość zalewa się kwaśnicą z becзки (z kiszanej kapusty) i jeszcze przez pół godziny gotuje na małym ogniu. Pod koniec doprawia się suto pieprzem, mielonym jałowcem i wyciśniętym surowym czosnkiem. Porcje baraniny (bez kości) zalane kwaśnicą najlepiej smakują z ziemniakami albo z białym chlebem.

O wiele prościej jest ugotować pyszną kwaśnicę z jagnięciny. Zdaniem Autorki, na tę potrawę można użyć każdą część tuszki jagnięcej. Jeżeli dysponujemy 1 kg żeberka, to można je ugotować bez specjalnych zabiegów wstępnych z 1 l wody i 1 l wywaru z kapusty kiszanej, z warzywami i przyprawami według upodobań osoby gotującej. Żeberka na jakimś etapie trzeba podzielić na porcje, a bardzo delikatną i lekko kwaśną potrawę najlepiej smakować z osobno podanymi tłuczonymi ziemniakami omaszczonymi skwarkami.

Trudno tutaj nie wspomnieć o specjalnej odmianie kwaśnicy nazywanej „**kacownicza wspaniała**”, która jak to sugeruje sama nazwa jest uważana za skuteczny specyfik na łagodzenie stanu zwanego kacem. Ponieważ potrawy z mięsem owczym komponują się wyjątkowo dobrze z różnego rodzaju trunkami, dla tych którzy przesadzili lub są mniej odporni należy polecić ten specyfik. Otóż do szklanki surowej kwaśnicy z becзки należy dodać pół szklanki letniej przegotowanej wody, pół łyżeczki cukru oraz 2 łyżki kiszonego barszczu z czerwonych buraczków. Wszystko to wymieszać i pić małymi łyżkami, oczekując na zbawienną ulgę w niezastużonych cierpieniach, które Autorka określa łagodnie jako „*smutki kacowe*”.

Oprócz kwaśnic jadano na Podhalu różne barszcze, w których wykorzystywano serwatkę, produkt uboczny produkcji serów, również dobry dla zwierząt gospodarskich, jak i w wielu potrawach dla ludzi. Do dziś smakowany jest

barszcz biały na serwatce z jagnięciną (najlepiej z żeberkami). Żeberka należy ugotować z jarzynami w wodzie (w proporcji wagowej 1 : 1), a jak już mięso zmięknie zalewa się całość serwatką (1,5 l na 1 kg żeberka) i gotuje jeszcze chwilę. Na koniec zaprawia się zupę mąką i śmietaną, wciska czosnek i posypuje zielonym lubczykiem. Fantazja gospodyni i upodobania jedzących decydują o składzie i proporcjach warzyw i przypraw oraz jak i z czym tę zupę podaje się na stół.

Jeszcze bardziej „owczy” jest **barszcz biały na żentycy z kielbasą baranią**. Sposób gotowania tej zupy jest podobny. W pierwszej kolejności pokrojoną na kostki kielbasę jagnięcą (80 dag) gotuje się w 2 l wody z przyprawami i cebulą. Pod koniec gotowania dodaje się pokrojone również w kostkę 4 ziemniaki. Gdy ziemniaki zmiękną zalewa się wszystko 1 l kwaśnej żentycy i zagotowuje. Końcowe zabielenie i przyprawianie tej odmiany barszczu jest identyczne jak poprzednio.

Żentycę, czyli serwatkę z mleka owczego, w kompozycji z przeróżnymi kawałkami jagnięcia stosuje się również w zupie nazywanej **jagnięciną na żentycy**. Tutaj wkładem mięsnym może być wszystko, „*co się tylko da uskubnąć z jagnięcia*”, a więc np.: po kawałku łopatki i żeberka oraz ogon i nerki. Wszystko to należy ugotować do miękkości w wodzie z ulubionymi dodatkami smakowymi (cebula, czosnek, ziarnko jałowca, kminek i sól), następnie zalać kwaśną żentycą i podbić śmietaną z mąką. Zupa dobrze smakuje z gotowanymi ziemniakami i kawałkami mięsa z kostkami.

Na okazje świąteczne warzono zupy bogate w składniki mięsne, często z kilku różnych gatunków zwierząt gospodarskich. Na Boże Ciało jadano **polewkę sołtysa**, gotowaną na kawałku ogona wołowego, żeberkach jagnięcych, porcji wieprzowiny bez kości oraz na sporym kęsku gęsiny. Wszystkie te mięsa gotuje się razem w wodzie do miękkości z ziarenkami jałowca i pieprzu. Najwcześniej miękkie będą żeberka jagnięce i lepiej wyjąć je wtedy z rosółu. W drugim etapie dodaje się do zupy warzywa i gotuje do miękkości razem z pozostałym mięsem. Na koniec wyjmuje się wszystkie mięsa z polewki, po wystudzeniu oddziela od kości, dzieli na porcje i wkłada z powrotem do zupy. Tę zupę poleca się podawać z grubym razowym makaronem.

Na inną uroczystość rodzinną przygotowano **polewkę na chrzciny**. W tym przypadku, dla liczniejszej grupy gości trzeba użyć: 1 kg wołowiny z kością, po 0,5 kg jagnięciny i cielęciny oraz kurczaka + warzywa i przyprawy. Wszystkie mięsa gotuje się co najmniej w 4 litrach wody z przyprawami i grzybkami. Po pół godzinie gotowania należy wyjąć wszystkie mięsa z wyjątkiem wołowiny, włożyć całe jarzyny (seler, marchewki i pietruszki) i gotować do miękkości uzupełniając ubytki wody. Pod koniec wyjmujemy z rosolu warzywa i wołowinę. Część warzyw kroimy na plasterki, mięsa dzielimy na porcje i wszystko razem gotujemy jeszcze przez jakiś czas na wolnym ogniu. Tę polewkę podaje się z w kawałkami wymienionych mięs i całymi ziemniakami.

Z samego mięsa jagnięcego robi się wyborną **polewkę jagnięcą orzechowską**. Gotuje się ją na mniej wartościowych, ale bardzo smakowitych częściach tuszki (szyja, mostek, żeberka). 1,5 kg porąbanej jagnięciny zalewa się 4 litrami wody, dodaje przyprawy, warzywa i gotuje na bardzo łagodnym ogniu, „... *żeby tylko mrugało*”. Pod koniec dodajemy przypieczoną cebulkę, ząbek czosnku i pozwalamy polewce jeszcze trochę „pomrugać”. Smakuje najlepiej podana w miseczkach z bardzo drobnymi ziemniaczkami w całości i posypką z pokrojonych listków lubczyku. Jak wspomina Autorka, taką polewkę: „... *się chlipie, ziemniaczka przegryza, a mięsko ogryza z kosteczek osobno*” i dalej: „*Za taką polewkę niejedyn juhas i nawet baca sprzedał byle jakiej babie duszę, oj ...*”.

I jeszcze o jednej zupie – nie zupie, czyli o **kapuście z jabłkami na rosole jagnięcym w kociołku**. Urok ważenia i smakowania tej potrawy, według Wandy Czubernatowej wymaga, żeby gotować ją w plenerze, w kociołku zawieszonym nad ogniskiem, w doborowym i wesołym towarzystwie ludzi i ... zaprzyjaźnionych czworonogów. Wsad mięsny w zasadzie taki sam jak w ostatniej polewce (żeberka i mostek jagnięcy). Na kociołek potrzeba 2 kg jagnięciny z kością, główkę białej kapusty, 4 miękkie jabłka, 1 kg świeżej fasolki lub bobu oraz inne jarzyny i przyprawy: marchew, seler, jałowiec, mięta, lubczyk, kminek, czosnek i oczywiście cebula. Jagnięcinę podzieloną na porcje gotuje się w wodzie z solą i wszystkimi wymienionymi warzywami (kapusta poszatkowana). Jagnięcina

jest delikatnym mięsem i ugotuje się praktycznie w tym samym czasie jak warzywa.

Nie trzeba być zbyt spostrzegawczym, żeby nie zauważyć jak często w potrawach góralskich pojawia się kapusta, zarówno świeża jak i kiszona. Bo kapusta to podstawowe warzywo kuchni góralskiej. Wśród wielu dań mięsnych z kapustą cały szereg skomponowanych jest z mięsem owczym. Przykładem potrawy ze świeżej kapusty może być **kapusta juhaska**, której głównymi składnikami, poza kapustą (1/2 główki), są jagnięcina bez kości (1 kg) i żentycy (1 l). Grubo pokrojoną kapustę gotuje się z małą ilością wody, solą i przyprawami oraz pokrojoną na kawałki jagnięciną. Gdy wszystko zmięknie, zalewamy niezbyt kwaśną żentycą i jeszcze chwilę gotujemy. Potem dodaje się zieleninę, np. czosnek niedźwiedzi i inną rosnącą na hali.

Dawniej na Podhalu nie znano tak popularnego współcześnie i prawie „narodowego” bigosu. Tylko zamożniejsi gazdowie mogli sobie pozwolić na jedzenie kapusty z mięsem („*ze stuką*”). I dlatego, jedna z potraw kapuścianych z bogatym wsadem mięsnym nazywała się **kapucha bogoca**. Składniki mięsne tej potrawy to jagnięcina wędzona (1,5 kg), wędzonka (0,3 kg) i świeży karczek (0,5 kg). Warzywa to: kapusta (2 kg), 4 duże ziemniaki i 2 cebule oraz przyprawy: czosnek, kminek i pieprz. Przyrządzanie tej potrawy jest dość pracochłonne i dla takiego laika kucharskiego, jakim jest autor tego tekstu, dość skomplikowane. Może więc bezpieczniej będzie zainteresowanych szczegółami odesłać do omawianej książki. Natomiast za jej Autorką należy dodać uwagę, że równie smakowita może być ta kapucha uważona z kapusty świeżej lub mieszanej (świeżej z kiszoną), a także z mięsami peklowanymi lub surowymi z tuszki.

Na koniec zostawiłem sobie i czytelnikom kilka tradycyjnych podhalańskich potraw mięsnych z jagnięciny. Bez wątplenia za najbardziej klasyczną należy uznać **baranka na ognisko**. Ponieważ uważam, że może być to interesujące do zastosowania na terenie całego kraju jako alternatywa dla tak bardzo popularnych i kulinarnie tandetnych kiełbasek z grilla, przeto ten przepis w całości i wiernie za panią Czubernatową. A więc, najlepsza do tego celu jest tuszka z jagnięcia o wadze 10-14 kg, „sprawiona i dojrzała”. Należy ją posmarować ole-

jem, natrzeć ze wszystkich stron solą, pieprzem, papryką i majerankiem, naszpikować czosnkiem i słoniną, a do środka włożyć gałązkę rozmarynu i 2 pokrojone cebule. Tak spreparowaną tuszkę pozostawia się co najmniej na godzinę, a potem piecze w całości na rożnie lub przypieka w kawałkach nad ogniskiem.

Można też tę potrawę przygotować w wersji „z nadzieniem”. Proponowane składniki na nadzienie to: bułki, podroby, okrawki z różnych mięs, drobno pokrojona cebula oraz dużo zielonej pietruszki i majeranku. Wszystko to trzeba dobrze zmielić, wbić ze 3–4 jajka, dobrze wyrobić, upchać do tuszki jagnięcej i spiąć ją (zaszyć). Nadzienie może być zapewne wielowariantowe. Tak nadziane jagniętko najlepiej upiec w piekarniku, a potem podgrzać nad ogniskiem bezpośrednio przed zjedzeniem. Dla zachowania wierności opisowi tej potrawy nie mogę przemilczeć końcowego zalecenia Autorki, że dla pełnego smakowania baranka na ognisku „*musi być miarecka litworówki albo piwo z beczi*”.

Niemniej atrakcyjna i klasyczna, a na pewno najbardziej luksusowa jest **pieczeń jagnięca** zrobiona z udźca, najlepszej części tuszki. Mięso bez kości z udźca średniej tuszki należy dokładnie natrzeć zaprawą z oleju, wody, octu, soli, zmiążdżonego czosnku i przypraw (pieprz, kminek, ostra papryka itp.). Potem dusi się je w rondlu podlewając niedużą ilością wody. Plastry cebuli trzeba podsmażyć osobno na wytopionym tłuszczu i część jej dodać potem do duszonego dalej mięsa. Mięso trzeba polewać sosem, obracać i dusić aż zmięknie.

Na koniec pieczeń kroi się w ukośne plastry i okłada na półmisku resztą smażonej cebulki, korniszonami, śliwkami z octu itp. Sos przyprawiony na ostro podaje się osobno. A wszystko to smakuje szczególnie wybornie z „*kluskami scykanymi*”, o których wspominałem w pierwszej części opracowania.

I jeszcze o dwóch potrawach z jagnięciny z owocami. Na **jagnięcinę z jabłuskami** potrzeba 0,8 kg jagnięciny bez kości, 2 kwaśne jabłka i 2 cebule + wymieniane już wiele razy przyprawy. Mięso pokrojone jak na gulasz należy obsmażyć na oleju z kminkiem i 2 ząbkami czosnku (w całości), a następnie dusić pod przykryciem po dodaniu soli i posiekanej cebulki. Po pół godzinie dodaje się starte na tarce jabłka (bez skórki), posypuje obficie majerankiem

i dalej dusi do rozpuszczenia się jabłek i cebuli. Na koniec sos należy przetrzeć przez sitko, doprowadzić do odpowiedniej gęstości (rozcieńczyć lub zagęścić) i doprawić do smaku. I tutaj kolejna z wielu rad praktycznych Autorki: „*Smak sprawdza się liżąc smakowity własny palec, który przódki należy wetknąć w sos. Hej!*”

A na sam koniec tego subiektywnego przeglądu chciałbym nie bez powodu opowiedzieć o **jagnięcinie ze śliwkami**. Robiło się ją z 1 kg żeberk jagnięcych, śliwek suszonych bez pestek (10 dag), 4 dużych ziemniaków i kwaśnego mleka ze śmietaną + przyprawy. Porcje żeberk należy zalać wodą i chwilę dusić z cebulą i innymi przyprawami (czosnek, kminek, pieprz). Potem dodać ziemniaki pokrojone na grube plastry i ugotować. Na koniec zaprawić wszystko kwaśnym mlekiem wymieszanym z łyżką mąki.

Nie sposób nie zgodzić się z oczywistym, choć może nie wyrażanym wprost przesłaniem Autorki, że nie same potrawy ale i ludzie, dla których się je przygotowuje i z którymi się je smakuje stanowią o ich smakowitości. Wśród wielu postaci wspomnianych jako wdzięcznych kompanów smakowania potraw góralskich (i nie tylko) chciałbym na sam koniec przywołać po raz kolejny wspomnienie nieodżałowanego dla wszystkich myślących katolików filozofa i erudyty, księdza profesora Józefa Tischnera. Był On dla pani Czubernatowej duchowym towarzyszem warzenia szeregu opisanych potraw i przywoływany jako ich wdzięczny smakosz; w tym **łydzi jagnięcej** z Jego rodzinnej Łopusznej, **barana w żentycy** na Jaworkach, czy opisanej powyżej jagnięciny ze śliwkami, przyrządzanej w Jego rodzinnym domu. I tylko w odniesieniu do trunków stosowanych ochocho również do potraw z mięsem owczym stosunek księdza Profesora był nieco odmienny niż Autorki: „*Tischner nie popierał, ale też i nie zwalczał, tylko powiadał: Telo pij, obyś dźwiyrze do izby namacoł*”.

Cóż może być lepszą rekomendacją dla powrotu mięsa owczego na nasze stoły? Może tylko degustacja tych wszystkich pyszności w towarzystwie koniecznie miłych i najlepiej mądrych ludzi.

Opracowano na podstawie: Wanda Czubernatowa (2008). *Góralskie jadlo na co dzień i od święta*. Świat Książki, Warszawa.



fot. L. Horwath (©www.potrawyregionalne.pl)



fot. A. Petryla (Nowy Targ)