

Marta Sawicka-Danielak
Filip Danielak

Ambasada

Śledzia



Marta Sawicka-Danielak
Filip Danielak

Ambasada Śledzia



Ambasada

Śledzia

Marta Sawicka-Danielak
Filip Danielak



ambasada



Zdrowie

A herring a day keeps the doctor away – mówi angielskie powiedzenie mające swoje źródło w zwrocie niderlandzkim (*haring in 't land, dokter aan de kant*). Czyli w dosłownym tłumaczeniu: „Jeden śledź dziennie trzyma lekarza daleko”. I faktycznie – to jedna z najzdrowszych ryb (pod warunkiem że nie pochodzi z zanieczyszczonych wód). Żywym dowodem prozdrowotnego działania śledzi była Hendrikje van An del-Schipper, która dożyła 115 lat. Ta Holenderka zdradziła swój sekret długowieczności: codziennie jadła śledzia. To był stały punkt jej życia, które toczyło się aż w trzech stuleciach! Dodała też, że rzadko sięgała po alkohol. I choć mała jego ilość pomaga w strawieniu tłustego śledzia, to mocne trunki zabijają składniki odżywcze zawarte w tej rybie. O jedzeniu jednego śledzia dziennie wspominał też Édouard de Pomiane (Pożerski), francuski lekarz i słynny gastronom polskiego pochodzenia, który w jednej ze swoich książek z lat 20. XX wieku pisał, że polscy Żydzi jedzą śledzia dziennie.

Śledź jest rybą tłustą. Zawiera średnio 12-15 proc. tłuszczu – czyli tyle, ile chuda wieprzowina, a przed tarłem – nawet 25 proc. (śledzie matiasy). A jednocześnie jest rybą niskokaloryczną – 100 g śledzia to około 160 kalorii. Do tego przyspiesza przemianę materii i spalanie tłuszczów, więc jedząc śledzia, na pewno nie utyjemy, oczywiście jeśli nie będą mu towarzyszyły kaloryczne dodatki.

Ponadto śledziowy tłuszcz jest zdrowy (w przeciwieństwie do wspomnianego wieprzowego) i niezwykle bogaty w cenne kwasy omega-3, w tym kwas EPA (eikozapentaenowy) obniżający poziom cholesterolu oraz wspomagający pracę serca i mózgu. Kwasy omega-3 odpowiadają za spalanie tłuszczu i pomagają w odchudzaniu (podobno osobisty lekarz kanclerza Bismarcka kazał mu walczyć z otyłością dietą ze śledzi). Śledź to również ryba bogata w witaminę D₃, a to znaczy, że podczas zimnych miesięcy, gdy szybko zapada zmierzch, i w naszej szerokości geograficznej przyswajanie tej witaminy jest utrudnione – śledź staje się niemal dosłownie naszym słońcem na talerzu.

Klasyk w śmietanie

6 PORCJI

- 6 filetów śledziowych
- 5 listków laurowych
- 8 ziarenek ziela angielskiego
- 2 duże białe cebule
- 2 łyżki białego cukru
- 500 ml śmietany 22%
- 8 ziaren czarnego pieprzu

Opcjonalnie:

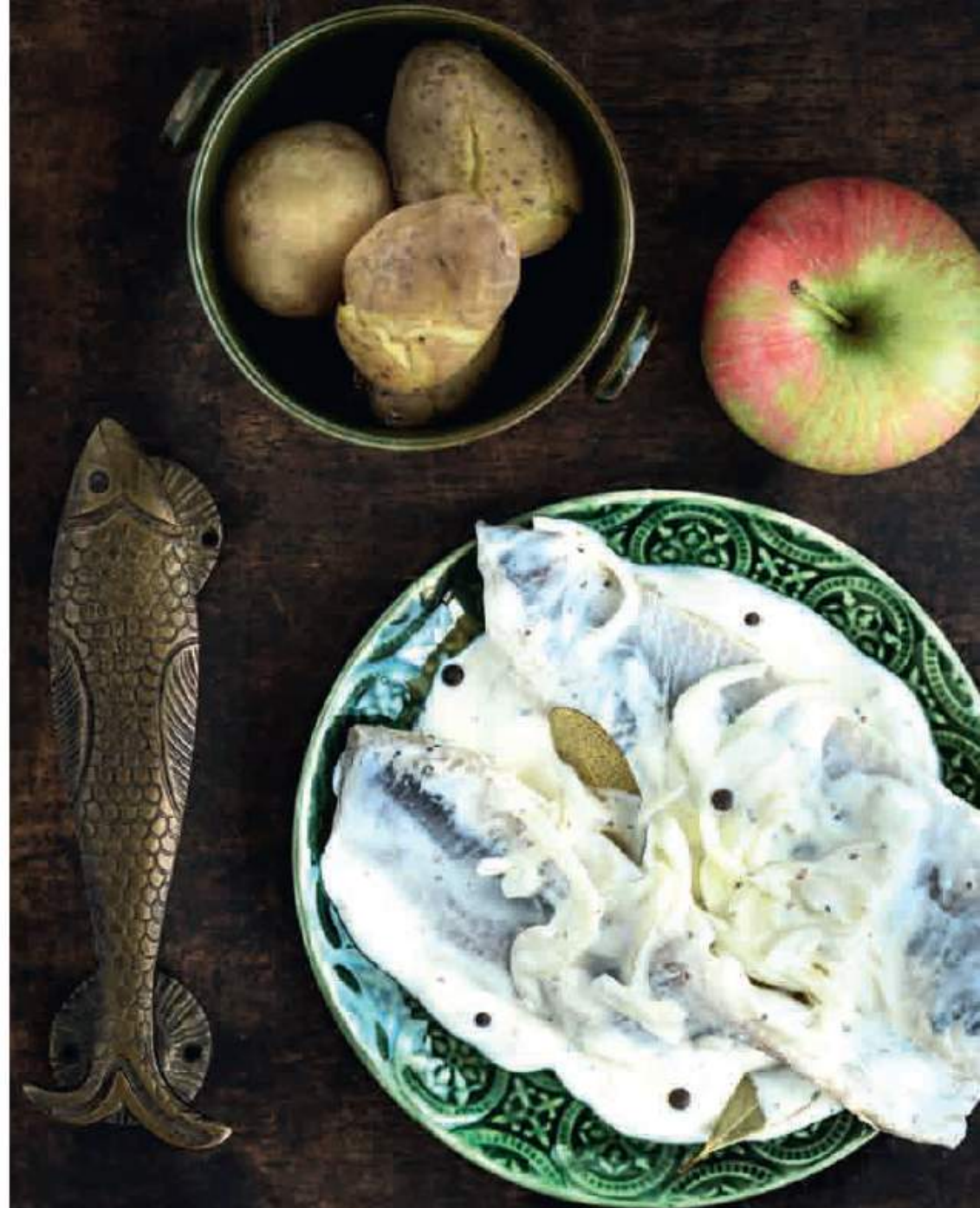
- 1 spore jabłko (szara lub złota renetą)
- łyżeczka soku ze świeżej cytryny

Niby klasyk, a nieustannie pyszny i zdrowy. Zimą śledź w śmietanie jest jak suplementacja. To podwójny zastrzyk witaminy D – morska ryba i śmietana, a do tego bezcenne połączenie z witaminą K (jak klasyk). A bez słońca, witamina D₃ nie powstanie w skórze, dlatego jesienią i zimą tak ważna jest dieta. Ale bez obaw. Śledź jest wśród ryb jednym z bogatszych źródeł witaminy D, która pozytywnie wpływa na stan kości, układ nerwowy, system immunologiczny i cały organizm. Także na poprawę humoru. Na zdrowie!

1. Filety odsalamy od 2 do 6 godzin w zimnej wodzie. Po odsoleniu dokładnie wycieramy ręcznikiem papierowym, tak aby pozbyć się nadmiaru wilgoci. Odstawiamy do lodówki.
2. Cebule przekrawamy na pół i tniemy w cienkie plastry. Następnie dłońmi lub łyżką rozgniatamy je z cukrem. Dzięki temu będą delikatniejsze w smaku, a potrawa zyska słodycz. W większym naczyniu łączymy cebule ze śmietaną i dodajemy ziele angielskie, pieprz, liść laurowy. Dokładamy odsolone śledzie. Wszystko delikatnie mieszamy ręką lub drewnianą łyżką, tak aby nie uszkodzić filetów, muszą one doskonale prezentować się na talerzu.
3. W wielu domach, także naszych, śledziowi w śmietanie towarzyszy jabłko. Pamiętajmy jednak, że skróci żywotność potrawy. Jeżeli wybieracie taką wersję, wówczas należy jabłko dokładnie umyć, obrać cienko ze skórki, pozbyć się gniazd nasiennych i pokroić w kostkę. Potem skropić obficie sokiem z cytryny, by nie czerniało, a następnie dodać do potrawy i delikatnie wymieszać.
4. Z jabłkiem czy bez – najlepiej ten śledź będzie smakował po odstaniu doby w lodówce (minimum nocy).

JAK PODAWAĆ

Z ciepłymi ziemniakami, gotowanymi w mundurkach w wersji obiadowej lub jako przystawkę – z pieczywem.



Zimowy z orzechem włoskim

8 PORCJI

- 8 filetów śledziowych
- 8 goździków
- ½ gałki muskatołowej
- 5 strąków kardamonu z ziarnami
- 50 g korzenia świeżego imbiru
- 5 cm laski cynamonu
- ½ łyżeczki cynamonu mielonego
- ½ łyżeczki pieprzu gruboziarnistego
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 szklanka oleju rzepakowego
- 100 g suszonej żurawiny
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka cukru brązowego
- 30 g orzechów włoskich (obrane)

Do odsolenia ryby:

- 500 ml mleka (2% - 3,2%)

Opcjonalnie:

- 1 kg batatów

1. Filety odsalamy od 2 do 6 godzin w zimnej wodzie, dwukrotnie ją zmieniając, a ostatnie 2 godziny w mleku. Po odsoleniu dokładnie wycieramy ręcznikiem papierowym, tak aby pozbyć się nadmiaru wilgoci, kroimy na większe trójkąty. Zalewamy miodem, dokładnie mieszając, tak aby każdy kawałek był obtoczony. Odstawiamy do lodówki na 30 minut.
2. Korzeń imbiru obieramy ze skóry i kroimy na plasterki. Cebulę obieramy, kroimy na półksiężycy. Przysypujemy cukrem, delikatnie ją rozgniatając dłonią lub łyżką, by lekko puściła sok. Po 10 minutach odlewamy wodę spod cebuli.
3. Do moździerza wkładamy ziele angielskie, pieprz czarny w całości i rozbijamy. Przekładamy do miseczki, dodajemy lekko zgnieciony strączek z ziarnami kardamonu, pół łyżeczki cynamonu mielonego oraz goździki. Gałkę muskatołową ścieramy drobno na tarczce i dodajemy do reszty przypraw.
4. Do garnka wlewamy szklankę oleju, dodajemy naszą mieszankę przypraw, imbir, żurawinę oraz orzechy włoskie, lekko pokruszone w dłoni (ale wciąż duże). Wszystko mieszamy. Dokładamy korę cynamonu w całości. Wszystko podgrzewamy, nie doprowadzając do wrzenia, przez około 7 minut, aż przyprawy zaczną roztaczać aromat. Odstawiamy do wystudzenia.
5. Wyjmujemy śledzie z lodówki, odlewamy z nich wodę, którą puściły. Cebulę łączymy ze śledziami i zalewamy zupełnie schłodzoną zalewą. Przekładamy do słoja lub naczynia z pokrywką i odstawiamy do lodówki na co najmniej 12 godzin, a najlepiej na dobę, a nawet dwie.



Ten śledź o korzenno-cynamonowym aromacie idealnie komponuje się ze słodkimi ziemniakami – batatami. Mają one więcej składników odżywczych niż tradycyjne kartofle, a w dodatku ożywią nasz stół pięknym kolorem. Podajmy je ciepłe, najlepiej smakują upieczone w piekarniku (zawinięte w papier do pieczenia, około 40 minut w 180°C). Można je też ugotować bez obierania, jak klasyczne ziemniaki w mundurkach. Śledź przed podaniem powinien mieć temperaturę pokojową, więc wyjmijcie go z lodówki. To jeden z naszych najpyszniejszych śledzi. Dla niego zima mogłaby trwać nawet cały rok!

Wiosenne pesto z ziarnami

6 PORCJI

- 1 natka pietruszki
- 1 natka kolendry
- 1 lub 2 ząbek czosnku (zależnie od upodobań)
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki pestek dyni
- 1 łyżka płatków migdałów
- 2 łyżki obranych nasion słonecznika
- 1 szklanka oleju rzepakowego
- 2 łyżki oleju z pestek dyni
- sól
- pieprz

Do odsolenia ryby:

- 500 ml mleka (2%-3,2%)

1. Filety odsalamy od 2 do 6 godzin w zimnej wodzie, dwukrotnie ją zmieniając, a ostatnie 2 godziny w mleku. Po odsoleniu dokładnie wycieramy ręcznikiem papierowym, tak aby pozbyć się nadmiaru wilgoci, i wkładamy do miski.

PESTO

1. Do blendera wrzucamy: pietruszkę (najlepiej bez twardych łodyg), kolendrę, czosnek, łyżkę ziaren słonecznika, łyżkę płatków drożdżowych. Doprawiamy solą i pieprzem. Wszystko miksujemy pulsacyjnie, tak aby uzyskać nie za mocno rozdrobnioną jednolitą masę. Następnie dodajemy olej z pestek dyni, sok z cytryny, po czym ponownie krótko miksujemy, aby połączyć składniki. Pamiętajmy, że zbyt długie miksowanie nie służy pesto – traci ono wtedy jędrność i gorzej smakuje.
2. Pestki dyni, płatki migdałów oraz pozostałą łyżkę ziaren słonecznika prażymy na dobrze rozgrzanej patelni bez tłuszczu (pilnując, aby się nie przypaliły). Dzięki temu ich aromat będzie bardziej intensywny.
3. Do pojemnika wkładamy odsolone płyty i marynujemy naszym pesto – każdy filet musi być nim dobrze przykryty. Następnie posypujemy prażonymi ziarnami i zalewamy olejem rzepakowym. Zostawiamy na 12 godzin w lodówce.



Chłodnik królewski

4 PORCJE

- 2 filety śledziowe
- 1 pęczek botwinki
- ½ kg ziemniaków
- 2 ząbki czosnku
- 50 ml śmietany 30%
- 750 ml maślanki dobrej jakości
- 50 ml gęstego soku z buraka bio
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka cukru brązowego
- 1 l mleka
- 2 jajka „zerówki”
- 2 cytryny
- sól
- pieprz

Wybieramy najgrubsze, najładniejsze śledzie. Dzięki temu sok z cytryny, w którym będziemy marynować filety, zetnie delikatnie górną warstwę mięsa, a w środku pozostanie ono mięciutkie.

1. Filety odsalamy od 2 do 6 godzin w zimnej wodzie, dwukrotnie ją zmieniając. Po odsoleniu dokładnie wycieramy ręcznikiem papierowym, tak aby pozbyć się nadmiaru wilgoci. Przekładamy do płaskiego naczynia i skrapiamy obficie sokiem z cytryny. Pozostawiamy na 4 godziny w lodówce. Po tym czasie wyjmujemy śledzie i kroimy pod kątem na trzycentymetrowe kawałki.
2. Jaja gotujemy na twardo, a następnie obieramy i kroimy w drobiutką kostkę.
3. Buraczki myjemy, odcinamy od łodyg, gotujemy w niedużej ilości wody do miękkości. W połowie gotowania dorzucamy łodygi wraz z liśćmi. Ugotowane buraczki obieramy, kroimy w drobną kostkę, a liście wraz z łodygami szatkujemy. Pozostawiamy do wystygnięcia.
4. Ziemniaki oraz czosnek obieramy. Do garnka wlewamy 500 ml mleka, dodajemy ½ łyżeczki soli, dokładamy czosnek, ziemniaki i wszystko razem gotujemy do miękkości.
5. Po ugotowaniu ziemniaki i czosnek odcedzamy (płyn wylewamy), dodajemy łyżkę masła, pokrojone jajka na twardo i z całości robimy purée.
6. Maślankę wraz ze śmietanką przelewamy do garnka, doprawiamy cukrem, solą, pieprzem i dokwaszamy łyżeczką soku z cytryny. Dokładnie mieszamy.

JAK PODAWAĆ

Na głęboki talerz wlewamy doprawioną maślankę. Układamy w dwa kopczyki pokrojone buraczki i liście wraz z łodygami. Dodajemy ziemniaczane purée, dwa lub trzy kawałki pokrojonego śledzia, a całość delikatnie skrapiamy sokiem z buraczków.



Wiśniowy

4 PORCJE

- 4 filety śledziowe
- 400 ml wody
- 400 g cukru trzcinowego
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 5 goździków
- kawałek korzenia świeżego imbiru – około 2 cm
- 100 ml octu spirytusowego 10% lub 140 ml octu jabłkowego
- 1 średnia marchew
- 2 cm kory cynamonu
- 300 g dobrych drylowanych wiśni (poza sezonem mogą być mrożone)
- 2 łyżki płatków z migdałów (opcjonalnie do przybrania)

Do odsolenia ryby:

- 500 ml mleka (2%-3,2%)

Kuchnia staropolska kojarzy się dziś głównie z mięsem. A to przede wszystkim ryby, podawane powszechnie z powodu długo trwających postów. Ryby, z których słynęliśmy wśród znakomitych kucharzy Europy, słodkowodne, ale też morskie, takie jak śledzie. Do tego nasiona, migdały, grzyby, liczne owoce, orientalne przyprawy: szafran – dziś rzadki w polskich daniach, kumin, cynamon, kardamon, gałka muskatołowa, anyż, a nawet imbir i limonka. I, co najważniejsze, to kuchnia wielu narodów. Jedną z popisowych potraw był karp... w wiśniach. My proponujemy śledzia w tych owocach.

1. Filety śledziowe odsalamy od 2 do 6 godzin w zimnej wodzie, dwukrotnie ją zmieniając, a ostatnie 2 godziny w mleku. Po odsoleniu kładziemy na ręcznik papierowy, pozbawiamy je wilgoci i odstawiamy do lodówki.
2. Cebulę, marchewkę, imbir i pietruszkę obieramy, po czym cienko kroimy w plasterki.
3. Wodę wraz z 200 g cukru, octem, zieleń, goździkami, cynamonem doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 5 minut. Wrzucamy pokrojone warzywa. Odstawiamy do zupełnego wystudzenia.
4. Odsolone filety zalewamy zimną marynatą i pozostawiamy na co najmniej 12 godzin w lodówce.
5. Wiśnie wkładamy do tygielka dodajemy 200 g cukru i doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i redukujemy sos do momentu, aż zgęstnieje (około 8-10 minut).
6. Po 12 godzinach śledzie wyjmujemy z marynaty i delikatnie osuszamy filety na ręczniku papierowym. Zwijamy całe filety jak rolmopsy i przekładamy pośrodku patyczkiem do szaszłyków. Zwinięte śledzie odkładamy na talerz, a do powstałego gniazda od góry wlewamy łyżką sporą ilość gęstego sosu wiśniowego wraz z owocami. Jeżeli macie ochotę, możecie posypać je świeżymi płatkami z migdałów. Pycha!



W kawie – na ożywienie

10 PORCJI

• 5 filetów śledziowych

Marynata do śledzi:

- 400 ml wody
- 200 g cukru
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- 3 liście laurowe
- 20 ziaren gorczycy białej
- 100 ml octu spirytusowego 10%
- 1 cebula biała
- 1 marchew
- 1 pietruszka (korzeń)

Sos kawowy:

- 2 żółtka
- 40 g cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka miodu wielokwiatowego
- 10 ml octu winnego ciemnego
- 1 szczypta soli
- 10 g dobrej jakości świeżo mielonej kawy
- 50 ml oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki delikatnej musztardy

1. Filety odsalamy od 2 do 6 godzin w zimnej wodzie, dwukrotnie ją zmieniając. Po odsoleniu kładziemy na ręcznik papierowy, pozbywamy się wilgoci i odstawiamy do lodówki.

MARYNATA

1. Cebulę, marchewkę i pietruszkę obieramy, po czym cienko kroimy w plasterki. Wodę wraz z cukrem, octem i przyprawami doprowadzamy do wrzenia i gotujemy jeszcze 5 minut. Wrzucamy pokrojone warzywa, zdejmujemy z ognia. Odstawiamy do zupełnego wystudzenia.
2. Odsolone filety zalewamy całkiem zimną marynatą i pozostawiamy na co najmniej 12 godzin w lodówce w zamkniętym pojemniku.

SOS KAWOWY

1. Żółtka wbijamy do dużego kubka, dodajemy cukier i ukłębiamy kogel-mogel (jeżeli ręcznie, babciną metodą, to około 7 minut, ale możemy też skorzystać z miksera i zrobić to szybciej).
2. Gdy cukier się rozpuści, a masa będzie jasna i pysznie puszysta, wówczas dodajemy: miód, sól, musztardę, kawę, olej oraz ocet. Wszystko mieszamy do osiągnięcia konsystencji gładkiej emulsji.
3. Mając gotowy sos, wyjmujemy śledzie z marynaty octowej, ocieramy je, by nie były wilgotne, i kroimy ukośnie na niewielkie dwucentymetrowe kawałki. Łączymy z sosem kawowym i odstawiamy na 12 godzin, aby smaki się połączyły.



JAK PODAWAĆ

Potrawa jest charakterystyczna i wyrazista w smaku, dlatego najlepiej sprawdzi się jako intrygująca przystawka. Wówczas możecie ją serwować bez żadnych dodatków i pieczywa, za to w towarzystwie odrobiny alkoholu, na przykład rumu lub wytrawnej nalewki. Ten smak komponuje się też świetnie z różnymi orzechami.