

# Energetyczne dania na chłodne dni

Zimą chętniej decydujemy się na zawieszistą zupę lub kawałek pieczeni z tzw. tłuszczykiem. Dlaczego tak się dzieje? Jak przyrządzić smaczne i bardziej treściwe dania?

Gdy temperatura na zewnątrz spada poniżej zera, podczas dłuższego przebywania na dworze przemarzamy. Organizm musi wtedy uruchomić dodatkowe wytwarzanie energii, by wyrównać bilans cieplny i utrzymać temperaturę naszego ciała na poziomie 36,6°C. Ten wydatek energetyczny powinniśmy uzupełnić spożywając bardziej kaloryczne przysmaki. Właśnie dlatego zimą z większym apetytem zjadamy golonkę, boczek, żeberka czy też rozgrzewającą i pożywną zupę. Pamiętajmy jednak, że chodzi tu głównie o zmianę składu, a nie ilości pożywienia.

## Krupnik na żeberkach

**Składniki:** 40 dag żeberek wieprzowych, pęczek włoszczyzny, 10 dag kaszy pertowej lub jęczmiennej, 3 kapelusze suszonych grzybów, łyżeczka masła, 4 średniej wielkości ziemniaki, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki

- Gotujemy wywar z mięsa, włoszczyzny i wcześniej namoczonych grzybów. Gdy mięso będzie miękkie, wywar cedzimy. Kaszę płuczemy, zalewamy 2 szklankami zimnej wody, dodajemy łyżeczkę masła i gotujemy na niewielkim ogniu.
- Do przecedzonego wywaru dodajemy obra-  
ne i pokrojone w kostkę ziemniaki, gotujemy do miękkości. Pod koniec gotowania wkładamy ugotowaną kaszę oraz włoszczyznę (marchew, korzeń pietruszki, seler) pokrojoną w cienkie paseczki lub małą kostkę i obra-  
ne z kości mięso. Całość jeszcze przez chwilę gotujemy, by smaki się połączyły.

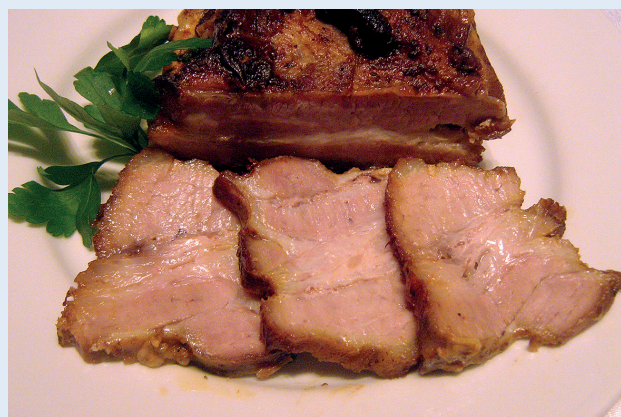


Podajemy gorący. Przed podaniem posypujemy natką pietruszki. Krupnik po zdjęciu z ognia możemy potęczyć z lekko spienioną śmietanką, będzie wtedy jeszcze bardziej pożywny. Doskonale smakuje przygotowany z pęczakiem.

## Boczek pieczony na ostro z kardamonem

**Składniki:** 1 kg chudego, surowego boczku, duża cebula, 2 ząbki czosnku, płaska łyżeczka imbiru, łyżeczka sproszkowanej papryki ostrej, łyżeczka soli, szczypta chili, 2 liście laurowe utłuczone w moździerzu, 4-5 ziaren kardamonu, oliwa z oliwek, bulion (może być z kostki)

- Przygotowujemy mieszankę przyprawową – obraną cebulę ucieramy na drobnej tarce jarzynowej, tączymy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Do miazgi dokładamy pozostałe przyprawy, dokładnie mieszamy.
- Umyty i osuszony boczek nacinamy z wierzchu po skosie, nacieramy mieszanką przypraw. Miejsca, gdzie jest najwięcej tłuszczu, nakłuwamy i wciskamy ziarna kardamonu. Zawijamy w folię aluminiową i wkładamy na 2-3 godziny do lodówki.
- Dobrze wychłodzony rozwijamy, układamy w żaroodpornym naczyniu lub na małej blaszce, podlewamy bulionem i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. W czasie pieczenia obracamy mięso kilka razy i podlewamy



powstałym sosem. Gdy boczek będzie miękki, podwyższamy temperaturę piekarnika do 220°C i pieczemy jeszcze 10 minut, dzięki temu pięknie zrumieni się.

Podajemy pokrojony w plastry. Dobrze smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno z pieczywem i świeżo tartym chrzanem.

*Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy  
w Poznaniu*