

Szustak & Okrasa

Biblia *od* kuchni

Biblia od kuchni

Adam Szustak OP, Karol Okrasa dla RTCK S.A.

Autorzy: Adam Szustak OP, Karol Okrasa

Produkcja: RTCK S.A.

Nowy Sącz 2021

Wydanie I

© RTCK S.A. 2021

ISBN: 978-83-66523-80-7

Redakcja: Zuzanna Marek, Renata Czerwicka, Krystyna Sadecka

Korekta: Seiton, www.seiton.pl

Projekt okładki, projekt typograficzny książki, skład i łamanie: Jakub Kosakowski

Przygotowanie oraz stylizacja potraw: Grzegorz Krupa

Fotografie potraw: Piotr Wyszyński

Fotografie Autorów: Dorota Czocho

Za pomoc w realizacji tego projektu dziękujemy hotelowi InterContinental i mieszczącej się w nim restauracji Platter by Karol Okrasa.



platter
by Karol Okrasa

RTCK Rób to co kochasz



RTCK S.A.

ul. Zielona 27, WSB, bud. C

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

sklep@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.
Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,
wysyłając wartościowe materiały!



Trzy witryny

Rynek krakowski. Urokliwa restauracja w starej kamienicy. Piękna, z trzema okazałymi witrynami, za którymi widać klimatyczne wnętrze. Stoliki, kelnerzy, goście... Nad stolikami wiszą lampy. Na zewnątrz jest już prawie ciemno, tym lepiej widać to, co dzieje się w środku.

Zobaczyłem te trzy witryny, jakbym zobaczył trzy fotografie albo trzy kadry z filmu.

1.

Paczka kilku młodych ludzi. Dziewczyny, chłopcy – da się odczuć, że sami swoi. Jeden z chłopaków siedzi z założonymi rękami i trochę bezradnie spogląda na pozostałych, mocno skupionych na swoich smartfonach... Może inaczej wyobrażał sobie ten wypad do restauracji?

2.

Mały stolik, przy którym siedzi para. Świeczka płonie, kwiatuszki wazonie, muzyczka gra... Romantico? Nie do końca.

Ona wpatrzona w telefon, on wpatrzony w telefon. Siedzą naprzeciw siebie, nawet na siebie nie patrząc. Powiało chłodem...

3.

Grupa ludzi przy suto zastawionym stole. Jedzą, śmieją się, gestykulują. Są ze sobą tu i teraz. Może rodzina? Może znajomi, którzy spotkali się, by coś uczcić? Nieważne. Ważne, że są autentycznie razem, cieszą się chwilą, sobą. Razem. Ot tak, po prostu.

Bardzo chcielibyśmy, by nasza „Biblia od kuchni” zachęcała Was właśnie do kadru nr 3. Do bycia razem. Do prawdziwego życia. Do spędzania ze sobą czasu i budowania relacji. Zarówno z tymi, których macie obok siebie na co dzień, jak i z Tym, który bardzo pragnie z nami poucztować, a który szanuje ludzką wolność i nie pcha się z buciorami w czyjeś życie.



Przed ucztą

Gdy Pan Jezus chodził po ziemi, jedną z Jego ulubionych czynności życiowych było opowiadanie słuchającym Go ludziom o Królestwie Bożym. W tym zaś temacie Jezus szczególnie lubił używać obrazu uczty dla wyjaśnienia, o co Mu dokładnie chodzi. Wiele Jego przypowieści o tym, jak będzie wyglądało niebo, a także jak Boże królowanie może przejawiać się już tu, na ziemi, miało za punkt wyjścia – za swoistą scenografię – wystawną ucztę. W Jezusowych opowieściach często jednak to ludzie siedzą za stołem, a usługującym jest sam Pan Bóg. Chrystus, rozwijając starotestamentowe zapowiedzi czasów mesjańskich, o których można przeczytać u proroków, pokazuje ucztę, która – jak pisał o niej Izajasz (por. Iz 25, 6-9) – będzie Bożym sposobem zaopiekowania się Jego ludem, ukochania go i przyciągnięcia do siebie.

Można więc śmiało powiedzieć, że jedzenie i ucztowanie są w Piśmie Świętym zwykle związane z niebem. Oczywiście nie chodzi o samo zajądanie się smakołykami i picie najwyborniejszych napojów, ale o wspólne siedzenie przy stole, czyli de facto o relacje. Przy stole bowiem zwykle spotykają się ludzie, którzy się kochają. Do stołu siada się z tymi, z którymi chce się rozmawiać, spędzać czas w dobrej atmosferze, i z którymi pragnie się budować relację miłości. Wszelkie uczty z opowieści Jezusa to więc przestrzenie miłości, której inicjatorem jest Bóg. Królestwo Boże, które jest jak uczta, to świat ludzi kochających się nawzajem, cieszących się swoją obecnością, a przede wszystkim będących w najbliższej i najintymniejszej relacji z Bogiem.



W tej książce będziemy się przyglądać różnym potrawom obecnym w Biblii, oczywiście nie tylko po to, by nauczyć się wspaniale gotować – choć to, rzecz jasna, dość cenna umiejętność w życiu – ale przede wszystkim po to, by nauczyć się żyć Królestwem Bożym już tu, na ziemi. Chcę zaprosić Cię do poznawania dóbr i bogactw Królestwa, w którym kiedyś będziemy żyć na wieki, ale które jednocześnie przez miłość jest w Twoim zasięgu już tutaj. Każdy z przepisów to nie tylko kulinarna instrukcja obsługi, ale i opis darów duchowych, które Pan Bóg przygotował dla nas za życia, a w niewyobrażalnej dla nas dziś obfitości także po naszej śmierci. Każda kulinarna kraina, którą będziemy

wspólnie odwiedzać, będzie zatem także odsłonięciem kawałka serca Pana Boga – pokazaniem tego, kim On jest, jak na nas patrzy i jak okazuje nam na co dzień, w prostych, zwykłych i codziennych niczym jedzenie sprawach, swoją miłość.

Spróbuj więc i czytać, i gotować tak, jakbyś był razem z Panem Bogiem kucharzem na tej niebiańskiej uczcie. Naucz się Jego „kuchennych” gestów oraz poznaj Jego sposoby i pomysły, by potem zacząć nimi żyć.

Adam Szustak OP







Niebo w gębie

czyli jak doprawić sobie życie...

Stając przed dylematem, jaki posiłek będzie odpowiednim wyborem na dowolną porę, każdy z nas automatycznie optymalizuje proces twórczy i szuka prostego, sprawdzonego i szybkiego przepisu – byleby się nie narobić.

Biada nam wszystkim, którzy lenistwo utwierdzają w doczesnym bytowaniu!!! Choć na pocieszenie ciała spragnionego dobrego smaku podpowiem, że lenistwo różne może mieć oblicza i błędzić jest rzeczą ludzką. A już na pewno w kuchni.

Zastanawiałem się nad tym wielokrotnie, jak Was przekonać, że każdy może i umie gotować. Dać prosty przepis to zbyt proste. Mało ciekawe, szybko wpadniecie w pułapkę rutyny i nudy. Ciekawość i pewna niewiadoma w kwestii wyczekiwanego procesu kulinarnego działa jak magnes. Zachęca, by szukać dalej. I tak naprawdę

tym chciałbym Was zarazić: tajemnicą niepoznanego smaku i aromatu, czasem formy podania czy łączenia. Ta tajemnica musi opierać się na zaufaniu. Byście wierzyli, że zrobiłem wszystko, by było prosto, nie zapominając o tym, że ma być zjawiskowo smacznie. Zaufajcie mi. To danie jest dla Was, uwierzcie w siebie. Niezależnie od tego, czy gotujecie na kuchni gazowej, elektrycznej, czy też w cudnym plenerze nad brzegiem nużąco snującej się rzeki, uwierzcie w siebie! Możecie to zrobić, by „nieba w gębie zasmakować”!

Kuchnia jest pełna symboli. Tak ją widzę i tak ją smakuję. Karmię się historiami opisującymi często banalny byt receptur, produktów czy technik. Tak samo karmiłem się pięknymi opisami ojca Adama, które sprawiały, że chciałem natychmiast tchnąć nowe życie w kulinarny świat. Tym życiem były – inspirowane przypowieściami



z różnych krain – potrawy, jakich jeszcze nie robiłem. Może i byłem blisko, ale dopiero teraz zorientowałem się, że zostały dopełnione o tę brakującą szczyptę tajemnicy.

Bo też kuchnia bez historii swojej jest jak sztuka teatralna na papierze. Dopiero ubrana w szaty i na deskach teatru staje w pełnej krasie. Ciągłe poszukiwanie w kuchni sprawia, że wchodzę w różne wymiary nawet prostej potrawy. Strawa nie tylko dla ciała, ale i dla ducha winna przejawiać korzyści. Jako kucharz mam dać i czerpać radość z gotowania, czerpać radość z jedzenia, czerpać radość z rozpromienionej twarzy gościa przyjmowanego w domu przy stole! Musicie poczuć to samo, a gwarantuję przyływ nieznanej energii rozpalającej od środka jak ogień. Tak możecie doprawić sobie życie, by było smaczniejsze.

Mam jeszcze jedną do Was gorącą prośbę. Obiecałem ojcu Adamowi, że przepisy będą proste. Obiecałem, że będzie je mógł zrobić każdy, obiecałem również, że się nie zatracę w meandrach swojej kulinarnej czasoprzestrzeni, że nie odpłynę. Proszę Was zatem, byście to sprawdzili, bo nie zwykłem łamać obietnic.

Książka ta jest inna niż wszystkie, jakie do tej pory pisałem, bo też inspiracji szukałem jak jeszcze nigdy i nigdzie dotąd. Niby krainy i świat mi znany, a jednak przypadkowo brutalnie pomijany – świat duchowy bardzo mi bliski. Przypomniałem sobie, jak bardzo potrzebny był, szczególnie teraz...

Dzięki, ojcie Adamie!

A mojej Moni za świadectwo tak idealnie piękne!

Karol Okrasa



Część 1

KRAINA OBIETNIC

Owoc granatu

Po wyjściu z niewoli egipskiej Izraelici nie tylko poznawali drogę do Ziemi Obiecanej, ale także uczyli się na nowo bycia z Panem Bogiem. Mojżesz, który był ich przewodnikiem w wędrówce i w procesie budowania relacji z Bogiem „Jestem”, zostawił im mnóstwo wskazówek dotyczących tego, w jaki sposób mają sprawować kult. Na kartach Księgi Wyjścia czytamy, że Mojżesz opisał na przykład, jak mają wyglądać szaty, które powinien mieć na sobie arcykapłan wchodzący do Miejsca Świętego. Można pomyśleć, że tak szczegółowe wytyczne to już trochę przesada, ale prawda jest taka, że w Biblii nie ma słów niepotrzebnych, więc i ten dość zadziwiający tekst pokazuje, kim jest Pan Bóg i co dla nas przygotował.

Mojżesz tłumaczy Aaronowi i jego następcom, że podczas pełnienia służby powinni mieć na sobie szatę z fioletowej purpury, która na dolnych brzegach będzie ozdobiona wzorami przedstawiającymi owoce granatu (por. Wj 28, 31-35). Granat jest więc dla nas znakiem kolejnej obietnicy, którą Pan Bóg daje nam w tej krainie

– obietnicy będącej jakby zwieńczeniem wszystkich poprzednich. Granat bowiem to wspaniała godność i wywyższenie, które Pan Bóg przygotował każdemu z nas.

On nas przeznaczył do rzeczy niezwykłych. On pragnie każdego z nas obdarzyć czymś, co zupełnie przekracza wszystkie nasze wyobrażenia i zamiary, co jest o wiele dalej i wyżej, niż sięgają nasze najskrytsze marzenia i pragnienia. Pan Bóg chce nie tylko rozwinąć w nas rzeczy małe, chce nie tylko doprowadzić nas do wyżyn doskonałości, ale pragnie dla nas czegoś znacznie większego. Jak mówi Psalm 40, w Jego planach i zamiarach wobec nas nikt Mu nie dorówna, gdyż On chce dać nam życie przekraczające wszystko, co jesteśmy sobie w stanie wyobrazić. Chce nam dać szatę wywyższenia i niezwykłą godność Jego najbliższych sług.

Granatowe racuchy

z miodem i pomoćką



przystawka



30 min



dla 4 osób

Składniki

200 g	ziemniaków ugotowanych i przeciśniętych przez praskę
2	żółtka jaja
4–5 łyżek	mąki
4 łyżki	maślanek
150 g	sera twarogowego
2 łyżki	miodu gryczanego
1	limonka
½	owocu granatu
szczypta	cynamonu
2 łyżki	posiekanej mięty
	olej słonecznikowy do smażenia

Przygotowanie

Ziemniaki dokładnie wymieszaj z żółtkami. Dodaj mąkę i szybko wymieszaj, dopraw delikatnie cynamonem.

Formuj małe racuchy o grubości ok. 1,5 cm. Smaż na złoty kolor z każdej strony po ok. 3 minuty.

Maślanek dokładnie połącz z pokruszonym serem. Dopraw cynamonem, 1 łyżką miodu gryczanego i sokiem oraz otartą skórką z limonki.

Owoc granatu opukaj z zewnątrz tak, by wypadły pestki, dodaj sok z połowy limonki, łyżkę miodu i posiekaną miętę.

Na usmażone racuchy układaj ser i dekoruj sałatką z granatu.



A close-up photograph of a piece of grilled salmon resting on a rough, grey, textured rock surface. The salmon is cooked with visible grill marks and is garnished with thin slices of green cucumber. A large, light-colored leaf is partially visible on the left side of the frame.

Część 4
KRAINA CUDÓW

Dwie ryby dla wielu

A co gdybyśmy kiedyś znaleźli się na pustkowiu, wśród wielotysięcznego tłumu, w dość sporym oddaleniu od wszelkiej cywilizacji, z pustymi brzuchami i bez żadnych zapasów? Taka sytuacja przydarzyła się kiedyś Jezusowi i apostołom, gdy po wielu godzinach nauczania i uzdrawiania zorientowali się, że są nad Jeziorem Galilejskim razem z ogromnymi rzeszami ludzi słuchających Jezusa, bez najmniejszych szans na posiłek. Na szczęście w tłumie znalazł się chłopiec, który miał w koszyku pięć chlebów i dwie ryby. I choć można powiedzieć za świętym Andrzejem: „cóż to jest dla tak wielu?” (J 6, 9), to Jezus, który jest mistrzem robienia wielkich rzeczy, inaczej postrzegał tę sytuację. Z niewielkiej zawartości tego koszyka wykarmił wszystkich zebranych do sytości.

W drugiej odsłonie krainy cudów mamy więc obraz dwóch ryb, które stały się początkiem posiłku dla wielotysięcznego tłumu. Pan Jezus mógł z niczego zastawić stół dla wszystkich słuchających Jego nauczania, ale nie zrobił tego. Potrzebował dwóch małych ryb, by je rozmnożyć. Gdy-

by ten mały chłopiec nie został dostrzeżony przez apostołów lub gdyby sam się do nich nie zgłosił ze swoim skąpym prowiątem, ten cud pewnie w ogóle by się nie wydarzył.

Jeśli chcemy doświadczać cudów w naszym codziennym życiu, trzeba, byśmy oddawali w ręce Jezusowi to, co mamy – nawet gdy myślimy, że jest to zbyt małe, słabe czy wręcz żenujące. Jeśli pozwolimy Mu w tym działać, On to niewielkie coś nieskończenie rozmnoży. Jeżeli jednak zdamy się tylko na własne siły, zostaniemy z przysłowiową figą z makiem. Dwie rybki to zatem wezwanie, by nieustannie oddawać Jezusowi w ręce to, co mamy, nawet jeśli jest to bardzo małe.

Rybki z kamienia

z salsą pomidorową



przystawka



30 min



dla 2 osób

Składniki

250 g	fileta z łososia
2 łyżki	sosu sojowego
1 łyżka	miodu
1	limonka
	pieprz biały mielony
	sól

Składniki do salsy

3	pomidory malinowe
1 ząbek	czosnku
2	cebule dymki
1 łyżka	posiekanej kolendry (oraz kilka listków do dekoracji)
50 ml	oliwy
½ łyżki	octu spirytusowego
1 łyżeczka	cukru

Przygotowanie

Łososia oczyść i zamarynuj w pieprzu.

Sos sojowy wymieszaj z miodem, sokiem i otartą skórką z limonki.

Ułóż w marynacie rybę pokrojoną na plastry o grubości 2–3 cm.

Rybę opiekaj na kamieniu lub na patelni (szybko i na mocnym ogniu delikatnie przypiecz z obu stron).

Pomidory pokrój w centymetrową kostkę, dodaj posiekany czosnek, kolendrę i dymkę pokrojoną w kostkę. Dopraw octem, cukrem i szczyptą soli oraz pieprzu.

Opieczoną rybę układaj na talerz i dekoruj salsą oraz listkami kolendry.





Zakończenie

Skoro już wiesz, jak się gotuje, skoro już znasz sprawdzone przepisy na różne przystawki, dania główne i desery, skoro poznałeś już duchową stronę gotowania i skoro zobaczyłeś, jak Pan Bóg zachowuje się w kuchni naszego życia – jak miesza, jak osładza, jak przemienia i dodaje dobrego smaku – to czas w końcu zaprosić do tego wszystkiego innych ludzi. Nie zostawaj w kuchni sam. Nie gotuj tylko dla siebie. Takie gotowanie przynosi bowiem radość tylko na chwilę. Pan Bóg to wie od początku świata i dlatego staje On zawsze po tej drugiej, gotującej, usługującej i troszczącej się o innych stronie stołu.

Zapraszam Cię, byś z tą wiedzą i z tymi umiejętnościami, które zdobyłeś podczas czytania tej książki, poszedł do ludzi – byś przy swoim stole gromadził ich zawsze jak najwięcej. Dlaczego? Bo w ten sposób Twój dom, Twoja kuchnia i jadalnia staną się tą samą przestrzenią miłości, o której opowiadał Pan Jezus w swoich przypowieściach. Będą miejscem, w którym ludzie

zostaną nakarmieni nie tylko wyśmienitym jedzeniem, ale także dobrocią, troską, czułością i miłością. Wtedy zaczniesz prowadzić Królestwo Boże już tu na ziemi.

A może kiedyś zdarzy się tak, że ktoś zapyta Cię o źródło tego niezwykłego smaku potraw z Twojego stołu, a Ty będziesz mógł opowiedzieć o dobrach duchowych, które się za nimi kryją, o historiach biblijnych, które były ich początkiem, o tych ścieżkach Pana Boga, które od początku świata wiodą także przez żołądek do serca? Życzę Ci, by każdy posiłek, który przygotowujesz w życiu, i każda potrawa, którą przyrządzisz, były sposobem kochania innych ludzi. Bóg tak ma. On nawet najbardziej codzienne i przyziemne sprawy doprawia miłością. Bądźmy zatem jak On, by potem razem z Nim zasiąść przy stole na uczcie w niebie.



Karol Okrasa

Pasjonat ze smakiem. Jak sam o sobie mówi, urodzony szczęściarz, który z życiowej pasji uczynił sposób na życie.

Ogromnej pracowitości i wyjątkowej konsekwencji zawdzięcza swój sukces, bo chociaż z natury skromny, jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych kucharzy w Polsce, a także laureatem wielu prestiżowych nagród i odznaczeń.

Profesjonalista i perfekcjonista w każdym calu, lubi dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem. Jest jedną z najbardziej lubianych osobowości medialnych. Z właściwą sobie młodzieńczą swadą, poczuciem humoru, ale też zaangażowaniem i dbałością o formę przekazu zdradza tajniki gotowania i inspirowanie widzów do tworzenia własnego kulinarnego świata oraz zachęca do czerpania przyjemności zarówno z jedzenia, jak i gotowania.

Choć przyznaje, że głównym źródłem inspiracji jest dla niego tradycyjna polska kuchnia, to niepokorny duch każe mu szukać wciąż nowych smaków i odkrywać nowe dania. Jego podróże kulinarne owocują zaskakującymi połączeniami smaków i aromatów potraw, którymi oczarowuje swoich Gości i Czytelników.



Adam Szustak OP

Dominikanin, wędrowni kaznodzieja. Dzieli się Słowem Bożym z każdym, kto tego potrzebuje, i wszędzie, gdzie jest taka możliwość... i robi to bardzo skutecznie. Intensywnie udziela się w Internecie, prowadząc youtube'owy kanał „Langusta na palmie” z blisko 800 tys. subskrybentów.

Autor bestsellerowych nagrań i książek: „Projekt Judyta”, „Projekt Jonasz”, „Wielka ryba”, „Z procą na olbrzyma. Lekcje Dawida” i wielu innych.

Bardzo bliski nam człowiek, który pomimo swojej nieuchwytności znajduje czas na kolejne, niezwykle pomysły do zrealizowania i wspólne sushi.

Spis treści

Trzy witryny	5	Ser	61
Przed ucztą	9	Ser i nic	62
Niebo w gębie	13	Zsiadłe mleko	65
		Wzmocniony biały chłodnik	66
Część 1		Jajko	69
KRAINA OBIETNIC	19	Śniadanie w chmurach	70
Prażone ziarna	21	Mleko	73
Obfite ziarno	22	Obiecany deser	74
Krewetki	25	Masło	77
Niepasujący do siebie	26	Uciskane masło kaparowe	78
Soczewica	29	Miód	81
Gola soczewianka	30	Cebula na miodzie gryczanym	82
Gorzkie ziola	33		
Gorzkie racuchy	34	Część 3	
Sól	37	KRAINA OBFITOŚCI	87
Misa pełna soli	38	Mięso z kotła	89
Gorzczyca	41	Kurczę na dziko w kotle	90
Musztarda gruszkowa z cebulą	42	Cielęcina	93
Owoc granatu	45	Klopsy cielęce	94
Granatowe racuchy	46	Kozina	97
		Królik jak koza	98
Część 2		Drób	101
KRAINA MLEKIEM I MIODEM	51	Darmowa zupa	102
PŁYNĄCA		Baranina	105
Śmietana	55	Zapiekanka z jagnięciny	106
Spokojnie wędzona śmietana	56	Thuszcz, czyli golonka	109
Spalona zolza	58	Obfita golonka korzenna	110



Część 4

KRAINA CUDÓW

Ryba z cudownego polowu	117
Niewędzona makrela	118
Dwie ryby dla wielu	121
Rybki z kamienia	122
Rybka na wędce	127
Bezcenny sos z krewetek	128
Ryba dla Zmartwychwstałego	131
Łosoś zapiekany	132
Ryba drugiej szansy	135
Pstrąg z ogniska	136

Część 5

KRAINA SŁODKOŚCI

Figa	141
Figi zapiekane	142
Rodzynki	145
Placki bananowe z rodzynkami	146
Orzechy	149
Kawa z lodami i młodymi orzechami	150
Wino	155
Winny sos z korzeniami z kaczką	156
Melon	159
Salatka z melona	160
Ciastka i ciasteczka	163
Orzechowiec	164
Mięta	167
Miętowa groszkowa zupa	168

Część 6

KRAINA MIŁOSIERDZIA

Ocet winny	175
Najprostszy sos holenderski	176
Wątróbka	179
Wątróbka z truskawkami	180
Jabłko	183
Jablecznik	184
Winogrona	187
Obfity kurczak	188
Oliwki	191
Eskalopki z indyka	192
Chleb	195
Cudowny chleb Izy	196

Zakończenie

199