

# ARCHEOLOGICZNE KULINARIA

Spróbuj swoich sił w kuchni z przepisami  
inspirowanymi kuchnią starożytną i pradziejową !



Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

2020



CHLEBY



# Chleb pszenno-orkiszowy inspirowany odkryciem z rzymskiego miasta Pompeje



Czas przygotowania: 4 godziny  
Czas pieczenia: 45 min  
1 duży bochenek

W czasie wykopalisk prowadzonych w Pompejach archeolodzy odkryli bochenek chleba, idealnie zachowany po wybuchu Wezuwiusza. Chleb został upieczony w 79 r. n.e., a piekarz odcisnął na jego skórce stempel z imieniem. 2000 lat później bochenek trafił do Muzeum Brytyjskiego w Londynie, gdzie odtworzono jego przepis. Prezentujemy uproszczoną wersję przepisu i polecamy świeży chleb na niedzielne śniadanie.



- 400 g zakwasu chlebowego
- 12 g drożdży
- 24 g soli
- 400 g mąki orkiszowej
- 200 g mąki pszennej
- 200 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- Składniki na ciasto zagnieść i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na 1,5 godziny. Następnie uformować bochenek i ponownie odstawić do wyrośnięcia na kolejne 2 godziny. Naciać bochenek ostrym nożem i piec 30-45 minut w temperaturze 200 stopni.

# Chleb Pelanos inspirowany pieczywem starożytnych Greków

Chleb Pelanos był spożywany przez uczestników mniejszych misterii eleuzyjskich po ich zakończeniu. Misteria odprawiano w starożytnej Grecji i były one związane z kultem Demeter, jej córki Persefony oraz Dionizosa.

## SKŁADNIKI:

- 1 szklanka pełnoziarnistej mąki pszennej
- 1 szklanka mąki jęczmiennej (zamiennie orkiszowej)
- 20 gr drożdży
- ½ łyżeczki soli
- ¾ szklanki ciepłej wody

Z wszystkich składników zagnieć ciasto i uformuj z niego kulę. Umieść w misce wysmarowanej oliwą, przykryj ściereczką i poczekaj ok. 2,5 do 3 godzin aż ciasto podwoi swoją objętość. Po tym czasie ponownie zagnieć ciasto, uformuj okrągły bochenek i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na ok. 1 do 1,5 godziny. Nagrzej piekarnik do 230 stopni i piecz wyrośnięty chleb ok. 50 minut. W czasie pierwszych 20 minut umieść w piekarniku obok bochenka pojemnik z gorącą wodą – para sprawi, że skórka chleba będzie chrupiąca.



Czas przygotowania:  
Ok. 5 godzin  
1 średni bochenek



# Słowiańskie podpłomyki

Podpłomyki to najprostsze pieczywo wyrabiane bez użycia drożdży lub zakwasu. Znane i będące podstawą diety Słowian, ale jedzone przez wszystkie inne ludy rolnicze na całym świecie pod różnymi nazwami. Pierwotnie pieczono je na kamieniach w ognisku.

## Składniki:

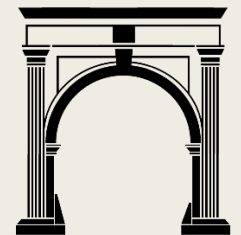
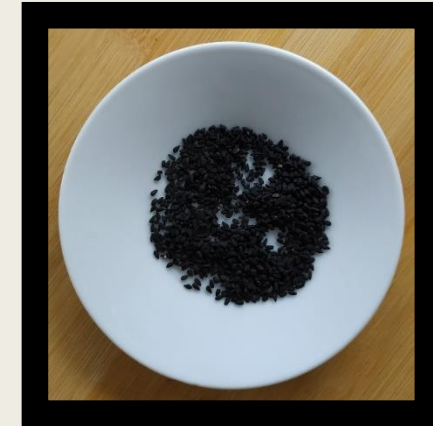
- 300 g mąki pszennej razowej
- 1 szklanka wody
- sól
- kminek, czarnuszka

Do mąki dolewaj stopniowo wodę. Dodaj sól i przyprawy. Zagnieć składniki. Wyrabiaj ciasto ok. 10 minut, aż będzie miękkie, elastyczne i dobrze napowietrzone. Rozwałkuj małe, cienkie placki wielkości dłoni. Smaż je na rozgrzanej, suchej patelni (najlepiej grillowej). Podawaj z dowolnymi słodkimi lub słonymi dodatkami.

Na podstawie: H. i P. Lis, *Kuchnia Słowian, czyli o poszukiwaniu dawnych smaków*, 2018.



Czas przygotowania: 30 minut  
8 Podpłomyków wielkości dłoni





ZUPY



# Kwaśna polewka

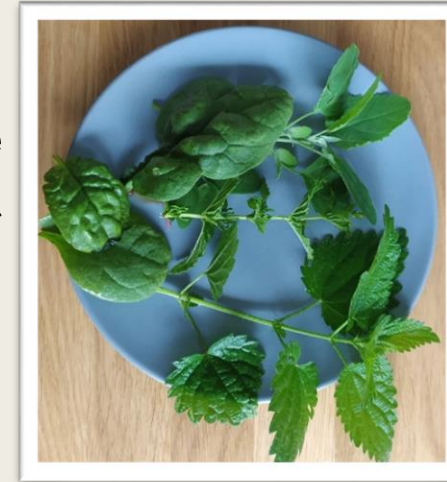


- Czas przygotowania: 30 minut
- Porcja dla 4 osób

Podczas prac wykopaliskowych na Grodzisku Żmijowisko pod Kazimierzem Dolnym odnaleziono garnek z pozostałościami po zupie zrobionej z warzyw i ziół. Naczynie zostało zakopane pod podłogą chaty z X wieku. Szczegółowe badania pozwoliły odtworzyć jej prawdopodobny skład.

## Składniki:

- 100 g zielonej soczewicy
- 100 g kaszy jęczmiennej
- 100 g kaszy jaglanej
- 100 ml kwaśnej śmietany
- 3 litry wody
- 2 łyżki masła
- pęczek różnych ziół (szczaw, pokrzywa, lebioda, koper)
- sól i biały pieprz
- świeża mięta do smaku



Opłucz obie kasze i soczewicę, a następnie podsmaż na maśle. Dodaj wodę i gotuj ok 20 min. Dorzuć posiekane zioła oraz wlej zahartowaną śmietanę. Dopraw solą i pieprzem. Serwuj z chlebem lub podplomykami.

# Zupa z Elamu inspirowana przepisem ze starożytnej Mezopotamii

Czas przygotowania: 25 minut

Porcja dla 2 osób



Przepis na zupę z Elamu, zapisany pismem klinowym, znajduje się na jednej z glinianych tabliczek z babilońskiej kolekcji w Yale. Zabytki te datowane są na okres starobabiloński, jednak nie później niż na 1730 r. p.n.e. W oryginalnym przepisie do potrawy dolewano krew zwierząt, która była cenionym dodatkiem smakowym w kuchni mezopotamskiej.

- Składniki:**
- 2 litry wody
  - 2 łyżki oleju lub oliwy
  - 2 duże pory
  - młody czosnek lub dziki czosnek (jeśli dostępny)
  - 200 ml kwaśnego mleka lub jogurtu naturalnego
  - kilka gałązek koperku i kolendry
  - 2 ząbki czosnku
  - sól

Zdjęcia: A. Maczyńska



Na oleju zeszklij por, młody/dziki czosnek oraz posiekane ząbki czosnku. Do miękkich warzyw dolej wodę, posól i zagotuj. Na koniec dodaj posiekany koperk i kolendrę oraz kwaśne mleko lub jogurt. Dopraw do smaku. Serwuj z chlebem.

Na podstawie: Barjamovic, G. et al. Food in Ancient Mesopotamia: Cooking the Yale Babylonian Culinary Recipes, (w:) Ancient Mesopotamia Speaks: Highlights of the Yale Babylonian Collection, 2019, Yale.





DESERY



# Czekoladowy napój starożytnych Majów



Czas przygotowania:  
Ok. 20 minut  
2 szklanki napoju

Podstawą czekoladowych napojów Majów była masa kakaowa przygotowywana z ziaren kakaowca. Ziarna suszono, prażono, obierano i rozcierano, następnie mieszano z wodą i dodawano miód, mączkę kukurydzianą albo owoce. Majowie chętnie delektowali się czekoladową pianką. Naczynia z najstarszymi resztkami czekolady Majów pochodzą z Hondurasu i Belize i są datowane na okres 1100-900 r. p.n.e.



Połącz kakao z mąką i dodaj powoli 20 ml mleka energicznie mieszając do uzyskania gęstej pasty. Dodaj przyprawy i brązowy cukier. Zagotuj mleko, dodaj pastę i dokładnie wymieszaj. Ciągłe mieszając gotuj, aż napój zgęstnieje. Wyjmij goździki i cynamon, dodaj cukier puder i serwuj ciepły napój.



## SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mleka
- 1/4 szklanki kakao
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej
- 20-30 g brązowego cukru
- szczypta gałki muskatołowej
  - 2 goździki
- szczypta ostrej papryki chili
  - laska cynamonu
- 1 łyżka cukru pudru

# Daktylowe kulki inspirowane deserem starożytnych Egipcjan



Czas przygotowania: 15 minut  
6 kulek o średnicy 3-4 cm

Oryginalnie deser wytwarzano z daktyli oraz cibory jadalnej, znanej także pod nazwą orzechów tygrysi. Scena przedstawiająca jego przygotowanie znajduje się w Tebach Zachodnich na jednej ze ścian grobowca należącego do Rechmire, wezira faraonów Totmesa III i Amenhotepa II z XVIII dynastii (źródło: [www.rawi-magazine.com](http://www.rawi-magazine.com))

## SKŁADNIKI:

- 1 szklanka suszonych daktyli
- mielony cynamon do smaku
- 2 łyżki drobno posiekanych migdałów lub orzechów
- 1 łyżka miodu
- 3 kopiaste łyżki zmielonych migdałów lub orzechów



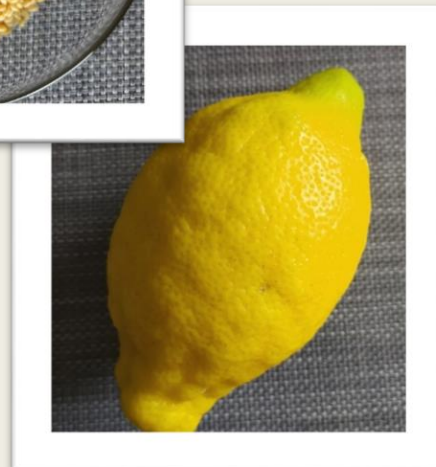
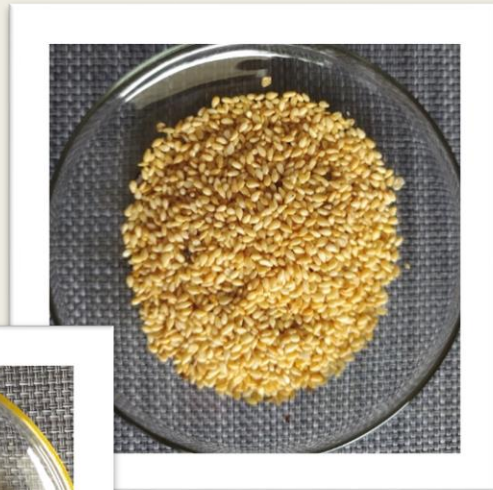
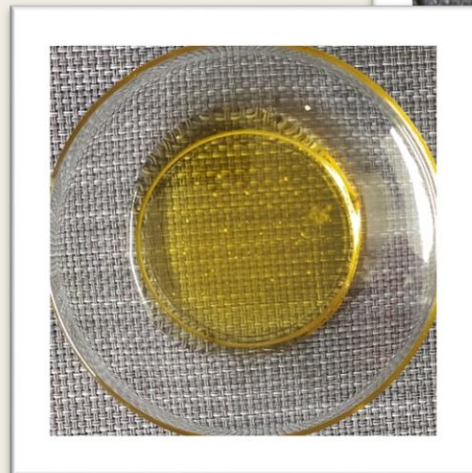
Zmiksować daktyle blenderem na masę i wmieszać ją z pokruszonymi orzechami oraz miodem. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodać odrobinę wody. Całość przyprawić cynamonem do smaku i formować małe kulki. Każdą kulkę obtoczyć w zmielonych migdałach lub innych orzechach.

# Sezamki inspirowane przepisem starożytnych Greków

Podstawowymi składnikami diety starożytnych Greków były oliwki, miód, ziarna sezamu, rośliny strączkowe, ryby, owoce i wino. Sezamki, znane obecnie w Grecji jako *PASTELI*, to prosty deser, przygotowywany od wieków. Na jednej z tabliczek z pismem linearnym B datowanej na ok. 1450 r. p.n.e. odczytano słowa określające miód oraz sezam – dwa podstawowe składniki pasteli.

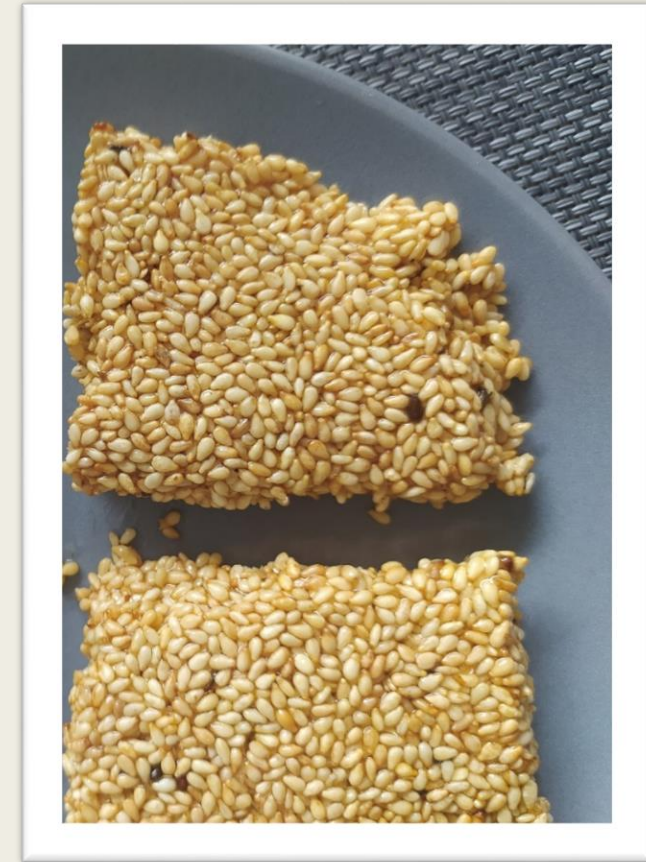


Czas przygotowania: 45 minut  
10 prostokątnych sezamków



## SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ziaren sezamu
- ½ szklanki miodu
- otarta skórka 1 cytryny
- łyżeczka soku z cytryny



Ziarna sezamu uprzyć na gorącej patelni. Do ziaren dodać miód, skórkę i sok z cytryny. Wszystko wymieszać i przełożyć do płaskiego naczynia wyłożonego papierem do pieczenia lub folią. Wstawić do lodówki na ok. 30 min do stężenia. Półtwarde sezamki pokroić na porcje. Przechowywać w lodówce.

# Dahi vada z Indii

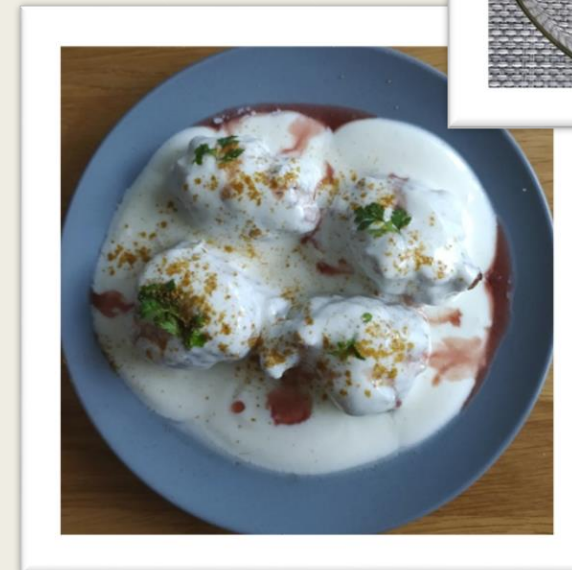
Dahi vada to tradycyjna potrawa kuchni indyjskiej. Po raz pierwszy pojawiła się pod nazwą *kshiravata* w *Manasollasa*, XII-wiecznej encyklopedii napisanej w sanskrycie, zebranej przez króla Someshvara III, który rządził z dzisiejszej Karnataka na południu Indii. Zaliczana jest do przekąsek.

## Składniki:

- 1 szklanka fasoli mung
- 1 łyżeczka imbiru w proszku
- 1 szklanka gęstego jogurtu
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 1 łyżeczka zmielonego kuminu
- olej do głębokiego smażenia
- 2 łyżeczki chutney'u z tamaryndowca (do kupienia w sklepach indyjskich) lub syropu z malin

Fasolę namocz w wodzie przez całą noc. Następnie zmiel na gęstą pastę z odrobiną wody i wymieszaj z imbirem. Z pasty formuj niewielkie placki i smaż na głębokim oleju. Po usmażeniu każdy placek zanurz na 30 min. w zimnej wodzie. Odsączone delikatnie placki polej sosem z jogurtu i cukru. Całość skrop chutney'em, posyp kuminem oraz kolendrą.

- Czas przygotowania: 25 minut
- 12 placków





VARIA



# Słowiańska pasta z bobu

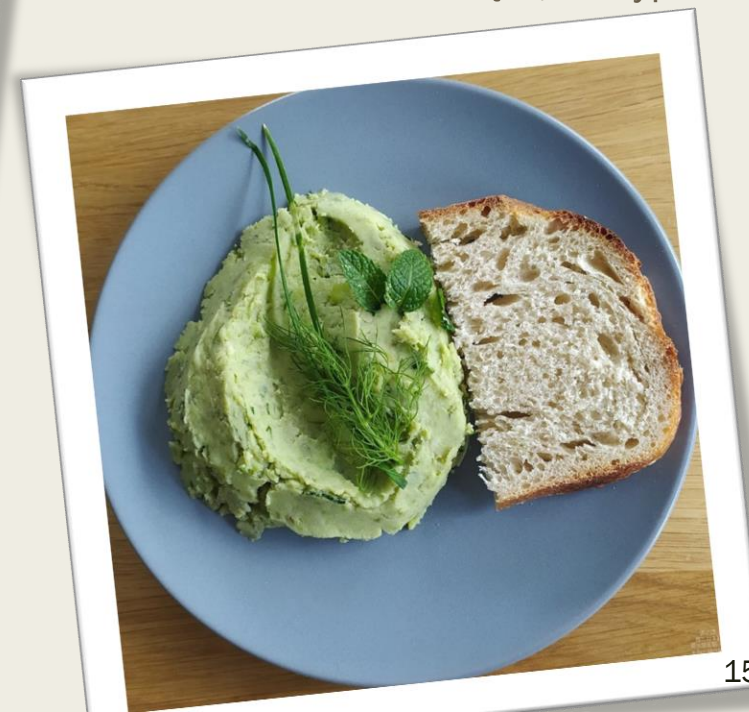
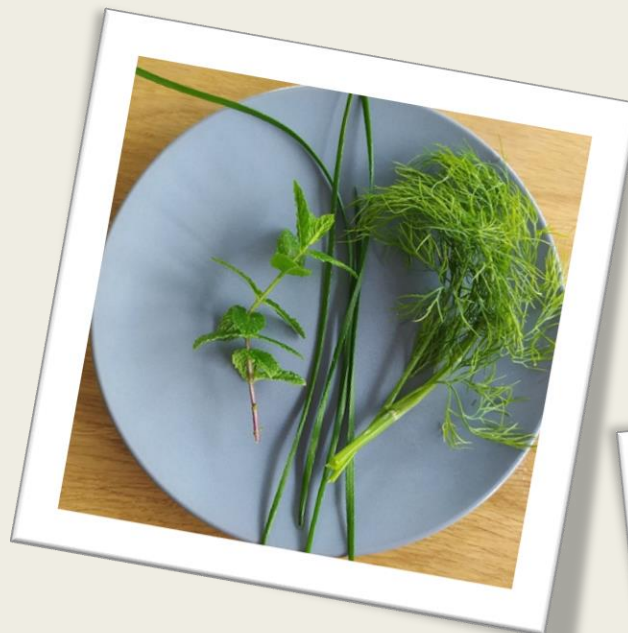
Najstarsze pozostałości bobu znane są z Bliskiego Wschodu i basenu Morza Śródziemnego. Jedli go starożytni Egipcjanie i Rzymianie. Roślina była także uprawiana przez Słowian, dla których stanowiła cenne źródło białka. Bób był częstym gościem na słowiańskich i średniowiecznych stołach.



Czas przygotowania: 5 minut  
Czas gotowania: 20 minut  
Porcja dla 2 osób

Składniki:

- ½ kg bobu
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
  - 1 łyżeczka masła
  - 1 łyżka oleju lnianego
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- świeża mięta, szczypiorek, koperek, sól



Ugotuj bób w osolonej wodzie do miękkości. Obierz i jeszcze ciepły rozgnieć i wymieszaj ze śmietaną, olejem i masłem. Zioła drobno poszatkuj i wrzuć do pasty. Dopraw solą i octem jabłkowym.

Na podstawie: H. i P. Lis, Kuchnia Słowian, czyli o poszukiwaniu dawnych smaków, 2018.

# Omlet z mlekiem inspirowany przepisem ze starożytnego Rzymu

*Ova spongia ex lacte*

Oryginalny przepis pochodzi z książki kucharskiej „*De re coquinaria libri decem*”, której pierwotne autorstwo przypisuje się Apicjuszowi, a właściwie Markowi Gawiuszowi, noszącemu ten przydomek, jednemu z najświetniejszych smakoszy starożytnego Rzymu z czasów Augusta i Tyberiusza (przełom I w p.n.e. i I w. n.e.). Książka, która dotrwała do naszych czasów, powstała w IV lub V w. n.e. i jest zbiorem 450 przepisów, z których ponad połowa opisuje potrawy bezmięsne.

- 4 jajka
- 60 ml mleka
- 5 ml oliwy lub masła
- szczypta soli
- pieprz i miód
- Wymieszać jajka i mleko do uzyskania jednorodnej masy a następnie smażyć na patelni z odrobiną tłuszczu. Podawać z pieprzem i/lub miodem do wyboru
- Smacznego!

Czas przygotowania: 3 min  
Czas gotowania: 5 min  
Porcja dla 2 osób





# Wikińskie placki z pokrzywą i szpinakiem

Dieta Wikingów opiera się na produktach, które sami wytwarzali (zboża, mięso, nabiał). Korzystali również z bogatych zasobów środowiska naturalnego – zarówno ryb, jak i ziół, owoców oraz orzechów. Pokrzywa, rosnąca powszechnie, była częstym dodatkiem ze względu walory smakowe i lecznicze, dziś często niedoceniane.



Szpinak i pokrzywę (najlepiej młodą) zblanszuj w gorącej wodzie, a następnie poszatkuj. Wymieszaj mąkę, jajko, mleko oraz sól. Ciasto odstaw na 15 min. Dodaj zioła. Smaż małe placki na rozgrzanym tłuszczu. Podawaj z jogurtem lub białym serem.

Czas przygotowania: 20 minut  
Czas gotowania: 10 minut  
Porcja dla 2 osób (8 placków)



## Składniki:

- łodyga pokrzywy
- kilka listków szpinaku
- $\frac{3}{4}$  szklanki mleka
  - 1 jajko
- $\frac{3}{4}$  szklanki mąki pszennej
- $\frac{1}{4}$  szklanki mąki żytniej jasnej
  - sól
- masło lub olej do smażenia

Źródło:

<https://www.ribevikingecenter.dk/en/learn-more/viking-slow-food/recipes.aspx>

# Smażony ryż z jajkiem

Ryż, który jest obecnie podstawą kuchni chińskiej, był uprawiany w Chinach już 5000 p.n.e. Jedną z tradycyjnych potraw chińskich jest ryż smażony. Najstarsze źródła potwierdzające przygotowywanie tej potrawy datowane są na Dynastię Sui (589-618 n.e.). Jednak technika stir-fry (smażenia w ruchu) używana podczas przygotowywania tego dania stała się powszechna za panowania Dynastii Ming (1368-1644 n.e.).

Na patelni lub w woku mocno rozgrzej olej, podsmaż przez chwilę cebulę i czosnek i dodaj pozostałe warzywa. Smaż ok. 2 min mieszając. Wlej rozmieszane w kubku jajka na patelnię. Gdy się zetną, dodaj ryż i sos sojowy. Całość smaź jeszcze 8 do 10 min cały czas mieszając. Na koniec dopraw pieprzem.



- Czas przygotowania: 20 minut
  - Porcja dla 4 osób



## Składniki:

- 250 g ugotowanego ryżu jaśminowego
  - ¼ drobno pokrojonej cebuli
  - 1 marchewka pokrojona w kostkę
  - ½ papryki pokrojonej w kostkę
  - 2 łyżki świeżego lub mrożonego groszku (mogą być strączki)
    - 3 łyżki sosu sojowego
    - 2 jajka
  - 2 ząbki czosnku drobno pokrojone
    - pieprz

Podstawą diety Majów były kukurydza, dynia, fasola oraz papryka chili. Produkty te dostarczały wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Komosa ryżowa uprawiana była przez Inków i Azteków i stanowiła podstawowe źródło węglowodanów w ich diecie. Zawiera wiele cennych minerałów, witamin i antyoksydantów. Często jest określana jako złoto Inków.

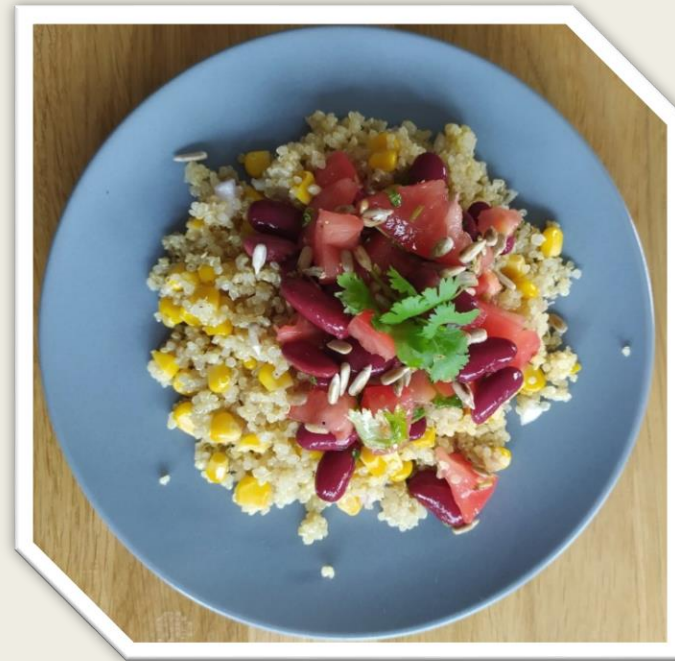
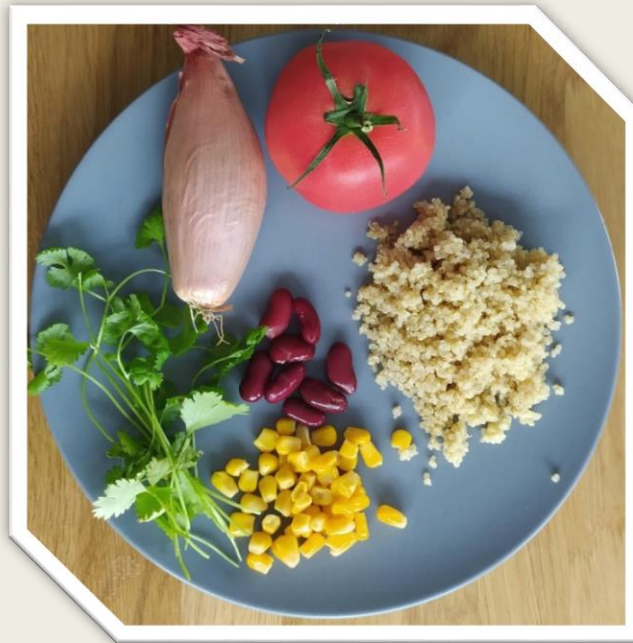
## SALATKA INSPIROWANA DIETĄ STAROŻYTNYCH MAJÓW I AZTEKÓW



Czas przygotowania: 15 minut  
2 porcje

### SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej
  - 1/2 szklanki kukurydzy z puszki
    - 2 łyżeczki soku z cytryny
  - 2 małe szalotki pokrojone w drobną kostkę
    - 1 ząbek czosnku
- 1 puszka czerwonej fasoli, odsączona
- 1 duży pomidor, obrany i pozbawiony pestek
  - garść posiekanej kolendry
- 1/4 szklanki uprażonych ziaren słonecznika
  - oliwa



Wymieszaj ugotowaną komosę z kukurydzą, szalotką, oliwą oraz 1 łyżeczką soku z cytryny. Dopraw do smaku solą i pieprzem. W osobnej misce wymieszaj fasolę, pokrojonego pomidora, kolendrę, 1 łyżeczkę soku z cytryny, ziarna słonecznika oraz posiekany drobno czosnek. Wyłóż na duży talerz mieszankę z komosą, a na nią mieszankę z fasolą. Posyp odrobiną ziaren słonecznika.

# Purée z soczewicy inspirowane przepisem ze starożytnego Egiptu

Przepis znajduje się na papirusie znalezionym w Egipcie. Dokument datowany jest na III wiek n.e. (okres ptolemejski) i obecnie znajduje się w Heidelbergu. Niestety przepis nie zachował się w całości i pozwala kucharzowi puścić wodze fantazji.....  
(źródło: [www.rawi-magazyn.com](http://www.rawi-magazyn.com))



Czas przygotowania: 5 minut  
Czas gotowania: 25 min  
Porcja dla 2 osób

- 1 ¼ szklanki czerwonej soczewicy
- pół średniej cebuli
- łyżka oliwy lub oleju
- 2 ½ szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego lub suszonego koperku
- pieprz, opcjonalnie anyż dla miłośników
- Posiekaną cebulę zeszklić na oliwie, dodać soczewicę. Całość zalać bulionem i doprawić przyprawami. Gotować ok. 20 min do rozgotowania soczewicy. Purée można zmiksować blenderem na gładką masę. Na koniec dodać koperek.

# Wikińska musztarda na miodzie pitnym

Czas przygotowania: 15 minut



Musztarda pojawiła się po raz pierwszy w Danii w VII wieku. Była używana przez Wikingów do wzmacniania smaku potraw – w szczególności mięs, ale również jako lekarstwo i środek zapobiegający szkorbutowi. Traktowano ją również jako afrodyzjak.



Składniki:

6 łyżek ziaren gorczycy białej

- 4 łyżki octu jabłkowego
- 1-2 łyżki miodu pitnego
  - ½ łyżeczki soli
  - 2 łyżki miodu

Ziarna gorczycy upraż na patelni, a następnie rozgnieć w moździerzu. Do rozkruszonej gorczycy dodaj pozostałe składniki ciągle ucierając i mieszając do momentu, aż uzyskasz pożądaną strukturę musztardy. Na koniec może dodać inne przyprawy np. czosnek, pieprz lub ostrą chilli.

Źródło:

<https://www.ribevikingecenter.dk/en/learn-more/viking-slow-food/recipes.aspx>

