

# Zbigniew Klimczak



**ZBIGNIEW KLIMCZAK**

**SZUWAROWY KUK**

© Copyright by Zbigniew Klimczak

Opracowanie: Zbigniew Klimczak

Projekt okładki: Józef Ciężki

Zdjęcia: Zbigniew Klimczak, Dariusz Kiedrowicz

ISBN 978-83-7859-227-3

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości

bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2013

Zbigniew Klimczak *Szuwarowy kuk*

*Dedykuję mojej żonie,  
towarzyszce nie tylko rejsów  
i pisarskich zmagani  
ale i znawczyni mojej kuchni*

Inne książki Autora:

Żeglarz jachtowy - teoria i praktyka - wydanie papierowe  
i e-book

Polska dla żeglarzy - przewodnik - wydanie papierowe

Chorwacja dla żeglarzy - przewodnik - wydanie papierowe

Cyklady przez Okno Apollina - przewodnik - wydanie  
papierowe i e-book

## **Wstęp**

Szuwarowy kuk – czyli ja i moja kuchnia tradycją sięgają roku 2000 kiedy to ukazała się moja płytka CD pod tym tytułem. Czasy się zmieniały, zaopatrzenie rynku też, no i technologie produkcji półfabrykatów. Przede wszystkim lawinowo wręcz rosła popularność wypoczynku pod żaglami. Jeśli w latach 70. – 80. polskie załogi trudno było spotkać w Chorwacji, nie wspominając o Grecji, to w roku 2000 było ich dużo i stale ta ilość rosła. Jeśli w czasach PRL woziliśmy wszystko co tylko się dało, w tym chleb, który szybko pleśniał na miejscu, bo dewizy były mało dostępne a zasoby portfeli też skromne, to obecnie gdy coś zabieramy, to raczej aby sobie dogodzić a nie z oszczędności.

Zmieniały się też doświadczenia i dzisiaj moje rady wyglądają inaczej niż wówczas. Do najważniejszych zmian natury „filozoficznej” doszło w moich poglądach na kobiety w kambuzie. Pierwsze wydanie opatrzone było mottem: gotowanie na jachcie jest sprawą zbyt poważną, aby je powierzyć kobiecie!

Foki (to taka nazwa sterników morskich w odniesieniu do płci pięknej) prawie mnie zlinczowały...więc po cichu dokonałem małych poprawek w tekście. Dzisiaj, śledząc wpisy w internecie, stwierdzam wysokie kompetencje i zamiłowanie do kukowania u stale rosnącej liczbie żeglarek.

No i absolutnym dowodem szacunku dla pań w kambuzie jest fakt powierzenia korekty tej książeczki z mojej żonie. Co czyni zresztą od początku mojej pisaniny

o żeglarstwie.

Zaczynając pisanie nowej edycji Szuwarowego kuka miałem problem nie lada czym rozpocząć, jaką maksymą?

Natrafiłem na dowcip. Jest on przesłaniem książeczki, uctwie się kochani żeglarze (żeglarki), aby Wasze załogi nie musiały...

A oto rozmowa dwóch żeglarzy na kei:

pierwszy:

*na naszym jachcie odmawiamy modlitwę przed każdym posiłkiem*

na to drugi:

*my nie musimy, nasz kuk gotuje dobrze.*



Autor przy pracy w kambuzie

Obojętnie czy żeglujemy jachtem, wędrujemy z namiotem lub podróżujemy kamperem, obok chęci poznawania świata i wypoczywania, istotnym tego elementem jest dobre jedzenie. Możemy to pragnienie

spełnić na kilka sposobów.

Wypuszczać się każdorazowo do miasta lub wsi i w knajpach, tawernach kosztować miejscowe specjały.

Jedna uwaga, jeśli nie chce Wam się kukować lub macie ochotę na poznanie miejscowej kuchni, unikajcie wytwornych knajp, restauracji tuż na nabrzeżu.

Pospacerujcie sobie i popatrzcie gdzie przesiadują miejscowi. To nie będą eleganckie lokale ale zapewniam Was, że kuchnia będzie dobra i oryginalna.



Tihany - Balaton Grecja - Cyklady( z archiwum autora)

Możemy też sami sobie przygotowywać byle co, byle jak, aby tylko zaspokoić głód. Można jednak, w pełnej symbiozie z podstawowym celem naszych wędrówek, łączyć z nim dogadanie nasze-mu i naszej rodziny podniebieniu. Taki stan to stan idealny, ale te zasady wyznaje bardzo znikoma ilość żeglarzy lub turystów.

U mnie wrażenia rejsowe łączą się w jedną całość z wspomnianiem wrażeń kulinarnych.

Podejmuję trud, oby nie syzyfowy, natchnięcia zapalem tych pierwszych, jedzących byle jak, byle gdzie lub doskonale ale drogo. W tej grupie już są nieliczni, zdradzający dobre chęci. Można ich poznać po rozpaczliwych postach na forach żeglarskich i zapewne



innych. Brzmi to mniej więcej tak: *myślę, że każdy z was lubi dobrze zjeść i chcę zapytać, czy znacie jakieś dania łatwe do przyrządzenia, z minimalną ilością składników?*



Posiłek integruje załogę

Ten już jest przekonany, że na jachcie należy dobrze zjeść, ale problem minimalizuje. *Z łatwe się zgadzam, ale dlaczego z minimalną ilością składników?* Nie będą w wielu wypadkach smaczne. A takie muszą być i nie jest to trudne. Znam kilku kapitanów obojga płci, dla których motywacją do pięcia się po szczeblach patentów była chęć uniknięcia za wszelką cenę wachty kambuzowej.

I znam co najmniej jednego, który łączy dowodzenie jachtem z umiłowaniem do dobrego jedzenia i kukowania osobiście. Ja też mam satysfakcję z uznania załogi w czasie rejsu i po nim. Wniosek ostateczny: wyżywienie w czasie rejsu musi być ważną jego częścią składową a nie tylko koniecznością.

Na koniec tych dywagacji jedno spostrzeżenie. Wśród moich potencjalnych czytelników pojawia się coraz większa grupa posiadająca własny jacht. Jeśli

organizowanie wszystkiego na jednorazowy rejs jest trochę ograniczone i jesteśmy skazani na wyposażenie kambuza jachtu czarterowanego to już żeglując na własnym jachcie aż się prosi o przygotowanie go od strony kambuzowej w stopniu maksymalnie potrzebnym.

Wiem co mówię, ponieważ spędzam na swoim jachcie 3-4 miesiące w roku i dogadzam sobie i rodzinie jak się da. Prywatni armatorzy, dla Was ta książeczka jest po prostu stworzona!

Na zakończenie, dla kogo jeszcze jest ta książeczka. Otóż tym, co wybierają się na krótkie rejsy morskie, turystyczne, typu Grecja, Chorwacja. Radzę jak zaplanować i karmić załogę aby dobrze jeść a z drugiej strony tracić maksymalnie mało czasu na zakupy i przygotowania. Podejść do tematu jest tyle ilu żeglarzy. To jedno tylko z nich, kogoś, kto od ponad 50. lat „uprawia kuking”☺

## **Przed rejsem**

Jest rzeczą powszechnie znaną, że wodniacy zaczynają marzyć o kolejnej wyprawie ledwo powrócą do domu z poprzedniej i nie mogą się doczekać następnego lata. Jest dużo czasu na planowanie i przygotowywanie, również kulinarne. Zapewniam Was, że planowanie trasy wędrówki w połączeniu z omawianiem co będziemy wtedy zajadać, znakomicie uatrakcyjnią nasze spotkania. Panuje dość rozpowszechniony pogląd, iż przy obecnym zaopatrzeniu nie warto nic ze sobą wozić. Dużo w tym prawdy i nawet różnice cenowe, z małymi wyjątkami, mogłyby takie podejście usprawiedliwiać.

## Trochę o autorze



Urodził się w 1934 r. z dala od morza, we Lwowie. Żegluje od 1956 r zarówno po wodach śródlądowych jak i po morzach. Instruktor żeglarstwa, szkolił ponad 35 lat. Autor podręcznika dla początkujących żeglarzy.

Plonem wędrówek po Polsce jest przewodnik „Polska dla żeglarzy” a rejsy morskie zaowocowały przewodnikiem „Adriatyckim szlakiem - Chorwacja dla żeglarzy”. W 2010 r. wyszły kolorowe wydania tych przewodników. (Ten ostatni pod zmienionym tytułem „Chorwacja dla żeglarzy”). Następnie wychodzi przewodnik po Cykladach „Cyklady przez Okno Apollina”. Publikował w magazynie żeglarskim „ŻAGLE” a ostatnio był przez kilka lat stałym współpracownikiem magazynu żeglarskiego „JACHTING”. Ostatnio wydaje swoje książki w formie e-booków. Popularyzuje zarówno samo żeglarstwo, jako takie, ale i proponuje żeglarzom ciekawe akweny.

Ciekawe akweny... i propozycje dobrego jedzenia, jako niezbędne uzupełnienie wrażeń i wspomnień żeglarskich.

Ta książeczka jest tego dowodem.

KONIEC

## **Spis treści**

|   |    |
|---|----|
| Wstęp                                       | 6  |
| Przed rejsem                                | 10 |
| Założenia do planu                          | 14 |
| Planowanie                                  | 19 |
| Inne techniki przygotowywania potraw        | 23 |
| Grill                                       | 23 |
| Trochę o grillowaniu                        | 25 |
| Mięsa                                       | 26 |
| Drób  | 27 |
| Marynaty                                    | 27 |
| Ryby  | 28 |
| Przygotowanie grilla                        | 29 |
| Szybko-war                                  | 31 |
| Kambuzowy niezbędnik                        | 32 |
| Konserwowanie żywności                      | 34 |
| Pasteryzacja                                | 36 |
| Przepisy potraw do „słoików”                | 37 |
| Gulasz                                      | 37 |
| Pulpety                                     | 38 |
| Dania podstawowe                            | 38 |
| Bogracz w wykonaniu jachtowym               | 39 |
| Kurczak w kolorach po chińsku               | 41 |
| Makaron po balatońsku                       | 42 |
| Kurczak w śmietanie po węgiersku            | 43 |
| Paprykarz z kurczaka                        | 43 |
| Szybkie potrawy z piersi indyka - kotleciki | 43 |
| Jachtowy Strogonow                          | 44 |
| Błyskawiczne pieczonki                      | 44 |
| Łazanki z pieczarkami                       | 45 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Placki niby po węgiersku           | 45 |
| Wersja druga - placki po batiarsku | 46 |
| Bób z boczkiem                     | 46 |
| Pieczarki inaczej                  | 47 |
| Kielbasa z fasolą                  | 47 |
| Dania podstawowe z grilla          | 48 |
| Żeberka z grilla                   | 48 |
| Kaszanka                           | 48 |
| Karczek, łopatka czy schab         | 49 |
| Rybki, nasze kochane rybki         | 49 |
| Dania z szybkowaru                 | 54 |
| Golonka w kapuście                 | 54 |
| Kwaśnica                           | 55 |
| Pierś indyka                       | 56 |
| Zupy                               | 56 |
| Pomidorowa                         | 56 |
| Zupa ogórkowa                      | 56 |
| Zupa tarator                       | 57 |
| Zbójnicka                          | 57 |
| Sosy                               | 58 |
| Sałatki                            | 59 |
| Sałatka z tuńczyka                 | 59 |
| Sałatka z sera                     | 60 |
| Sałatka szopska                    | 60 |
| Sałatka pożywna                    | 60 |
| Z kapusty po pekińsku              | 61 |
| Sałatka z białej kapusty           | 61 |
| Sałatka, samo zdrowie - mieszanka  | 61 |
| Zbliżamy się do końca              | 62 |
| Trochę o autorze                   | 65 |