



# Spinacz

**Listopad 2021**

1. Ciekawostki o Korei (część 3)
2. Życie prywatne Józefa Piłsudskiego
3. „Zimna wojna” - tajemnice PRL



**Redakcja:** Emilka Pastuszek, Maja Pioś, Weronika Bartoszcze, Filip Suchora, Maciek Plewik, Olivier Bolko, Wiktoria Niezgoda

# Ciekawostki o koreańskim jedzeniu

## Najpopularniejsze z koreańskich dań, które warto spróbować

**Koreańskie dania** podobnie jak większość kuchni Dalekiego Wschodu polegają w znacznej mierze na ryżu i makaronach, które uzupełniane są warzywami, mięsem, a czasem także owocami morza.



### 1. Kimchi czyli narodowa potrawa Korei

Danie to zdobyło taką popularność na świecie, że zapewne wiele osób kojarzy je przynajmniej z nazwy. W Korei natomiast jada się je praktycznie codziennie i nie sposób się z nim nie zetknąć.

Podstawą kimchi są sfermentowane warzywa (zazwyczaj kapusta pekińska, marchew, szczypiorek, czosnek) przyprawione solidną ilością papryczek chilli nadających daniu ostry smak, czasem uzupełniane owocami morza (zazwyczaj kalmary, młode krewetki), albo wołowiną.

Co ciekawe bardzo łatwo trafić na dwie porcje kimchi, które będą zauważalnie różnić się smakiem. Spowodowane to jest faktem, że **koreańskie dania** niejednokrotnie różniły się od siebie ze względu na region kraju (który niegdyś podzielony był na osiem części).



## 2. Gimbap – jak sushi rozumieją Koreańczycy?

**Koreańskie dania** mimo, że podobne do wielu potraw ze wschodnich krańców Azji, potrafią całkiem mocno się od nich różnić. Przykładem jest gimbap czyli *koreańskie sushi*.

Gimbap to w zasadzie rolka z ryżu i warzyw (mogą to być ogórek, marchew lub też szpinak) otoczona glonem. Czasem w środku pojawiają się także wołowina, lub tuńczyk. Tak naprawdę gimbap można znaleźć z każdym składnikiem dostępnym pod ręką (czyli na przykład... kimchi!). Są one wyjątkowo zdrowe, bardzo sycące i dzięki sposobowi podania niezwykle praktyczne.

## 3. Bulgogi, bo wszędzie znajdą się fani mięsa

Po dwóch koreańskich daniach, w których mięso stanowi zaledwie niekonieczny dodatek pora na coś dla fanów dobrego kawałka wołowiny... a właściwie wielu kawałków. Bulgogi to bowiem cienko pokrojone paski wołowiny (czasem wieprzowiny) marynowanej w sosie sojowym z olejem sezamowym, czosnkiem i sezamem przez minimum dwie godziny, a potem wrzucone na grilla.

Potrawa ta jest banalnie łatwa w przygotowaniu, a jednocześnie odpowiednio przyrządzona podbije serce każdego smakosza. Bulgogi znalazło się na liście 50 najsmaczniejszych potraw świata przygotowanej przez CNN, zajmując tam 23. lokatę.

## 4. Bibimbap – kolejny sławny “reprezentant” Korei

**Koreańskie dania** mogą mieć dla wielu cudzoziemców dość zabawnie brzmiące nazwy. Bibimbap nie jest tu wyjątkiem, ale nie dajcie się zwieść – za tym śmiesznym wyrazem kryje się naprawdę pyszne jedzenie.

Podstawą bibimbap są gotowany ryż, wołowina oraz jajko (tradycyjnie surowe, nie jest to jednak zasada i często jest ono sadzone) uzupełnione zazwyczaj popularnymi warzywami oraz specjalną ostrą pastą.

Najczęściej bibimbap podawany jest w misce, a składniki dzielone są na oddzielne grupy, które zakrywa jajko. Całość prezentuje się przez to naprawdę atrakcyjnie. Przed zjedzeniem wystarczy wszystko wymieszać i można się rozkoszować tą oryginalną kompozycją.

## 5. Hotteok dla każdego amatora słodczy

Hotteok to rodzaj naleśnika z nadzieniem, który oprócz Korei spotkać można także w Chinach jako popularny street food. Uzupełnieniem ciasta z wody, mąki, cukru i drożdży są brązowy cukier, miód, cynamon oraz orzeszki ziemne. Całość oczywiście smaży się na patelni.

Taka mieszanka to porządna dawka energii – jeden niewielki hotteok zawiera około 230 kcal.

Te pięć dań to zaledwie wstęp do kuchni Korei. **Koreańskie dania** stanowią naprawdę ciekawą propozycję i żaden fan kuchni Dalekiego Wschodu nie powinien przejść obok nich obojętnie.

## KIMCHI

Koreański tradycyjny posiłek nie jest kompletny jeśli nie występuje w nim kimchi (czyt. kimcz). Jest to swego rodzaju fenomen kuchni koreańskiej i jadłospisu Koreańczyków. Kimchi, czyli mieszanka różnych warzyw – głównie kapusta pekińska, rzodkiew, marchewka, szczypiorek no i przede wszystkim czosnek. Wiele rodzajów kimchi jest przyprawianych ostrym proszkiem chili ale dostępne są też wersje bez papryki zwane białym kimchi. Równie popularnym składnikiem kimchi są młode krewetki, kalmary bądź wołowina. Po zmieszaniu wszystkich składników kimchi fermentuje kilka tygodni w słoju – szklanym bądź glinianym – całkiem jak nasze ogórki kiszone.

## *Pasta doenjang*

Oprócz kimchi, doenjang (czyt. Doendżang) – pasta sojowa przyciągnęła zainteresowanie współczesnych dietetyków. Koreańczycy zwykle wytwarzali doenjang w domu poprzez gotowanie żółtych ziaren soi, suszenie ich w cieniu, moczenie w słonej wodzie i

fermentowanie na słońcu. Obecnie bardzo mało rodzin stosuje tę metodę. Większość kupuje po prostu doenjang w hipermarketach.

## *Pasta Gochujang*

Podobnie jak pasta doenjang, pasta gochjang jest nieodłącznym składnikiem kuchni koreańskiej. Stosuje się ją głównie w gulaszach i jako składnik różnego rodzaju sosów i dipów. Tradycyjnie fermentowała tak jak pasta doenjang w glinianych wazach. W hipermarketach dostępna jest w charakterystycznych, czerwonych pojemnikach.

## *Bulgogi i Galbi*

Z dań mięsnych największą popularnością cieszą się buldogi (zwykle marynowana wołowina, kurczak lub wieprzowina) grillowana na ogniu oraz **galbi** (wołowina lub żeberka wieprzowe, rzadziej kurczak) – również grillowane. Bulgogi znajduje się na 23 miejscu z 50 najsmaczniejszych dań świata a galbi na 41 – wśród czytelników „World’s delicious foods” – lista utworzona przez CNN Go w 2011 roku. Bulgogi oraz Galbi są dokładniej opisane w naszych przepisach.

## *Ssalbap (Biały ryż gotowany na parze)*

Biały ryż jest najczęściej spożywanym rodzajem ryżu wśród Koreańczyków. Świeżo ugotowany biały ryż świetnie smakuje sam, ale serwowany z dodatkami akcentuje i wzbogaca ich smak.

## *Bibimbap*

Jest to ryż otoczony przez równo pokrojone warzywa, mięso i ostrą pastę - wszystko podzielone na grupy i całość podana z surowym jajkiem na górze. Danie wygląda niesamowicie podczas podawania. Później należy je wymieszać i zjeść ze smakiem.

## *Juk [czyt. Dżuk] (Owsianka)*

Juk jest najstarszym koreańskim daniem. Ziarna gotowane są w wodzie przez długi czas. Istnieje wiele wersji Juk’a w zależności od składników. Owsianka jest aksamitna i łagodna dla żołądka i bardzo pożywna, więc jest idealna dla pacjentów. Dla zabieganych

Koreańczyków jest po prostu świetnym dodatkiem do śniadań. Dodatkiem do owsianki są fasola, ryż, grzyby, kurczak itp.

## JEON

Jest to prosty placek z warzywami, lub owocami morza. Jest sporo odmian tego placka dlatego zazwyczaj spotykamy się z nazwami typu *główny składnik+jeon*. Jest to szybka przekąska zjadana głównie na mieście lub jako szybkie śniadanie.

## Noodles

Włoskie spaghetti, japońskie soba i wietnamski makaron ryżowy – każdy kraj ma swoje dania związane z makaronem. Korea nie pozostaje w tyle i również ma spory wybór dań z makaronu zwłaszcza **kalguksu** i **naengmyeon**.

## Kuchnia regionalna

Korea otoczona jest z 3 stron przez wodę, a 70% jej lądu stanowią tereny górzyste. Regiony Korei są podzielone stromymi pasmami gór i rzekami. Warunki pogodowe różnią się w tych regionach, przez co można zauważyć znaczne różnice w kuchniach regionalnych z uwagi na dostępne dobra naturalne. Są regiony bogate w owoce morza, w produkty rolne (ryż, soja, jęczmień, kukurydza), warzywa (kapusta, rzodkiew, cebula, czosnek) czy żeń-szeń dla przemysłu kosmetycznego i farmaceutycznego.

## Typowe dla kuchni koreańskiej przystawki, desery i napoje

Banchan to zbiorcza nazwa dla przystawek w kuchni koreańskiej. Osobną kategorię stanowią natomiast zupy i potrawki. Wyróżnia się kilka podstawowych typów banchan:

- **gui**– dania z grilla bazujące na mięsie lub rybach, choć zdarzają się tutaj również warzywa; mięso kroi się na małe kawałki i zawija w świeże liście sałaty; można je podawać z ryżem, cienko pokrojonym czosnkiem oraz innymi przyprawami,

- **jjimi seon**– dania gotowane na parze; pierwsza nazwa odnosi się do dań z mięsa lub owoców morza, druga dotyczy nadziewanych warzyw,
- **hoe**– obecnie przede wszystkim saengseon-hoe, czyli surowe danie rybne zatopione w sosie sojowym z wasabi lub gochujang; podaje się je z liśćmi sałaty lub pachnotki,
- **jeon**– pikantne naleśniki przyrządzane z mąki pszennej i dodatków (kimchi, owoce morza).

Osobną kategorię stanowią potrawki – jjigae. Podaje się je często w glazurowanym glinianym garnku. Najpopularniejsze danie to potrawka z pasty sojowej z warzywami, rybą oraz tofu. Potrawki często zmienia się w zależności od pory roku, poszczególne regiony mają także swoje ich odmiany. Większość zawiera kimchi i tofu.

Jeśli chodzi o desery, to tradycyjnym koreańskim daniem jest hangwa, spożywana przede wszystkim podczas świąt. To słodczyce, których bazę stanowią: mąka, miód, cukier i jadalne korzenie.

Z kolei to rodzaj ciastek ryżowych przygotowanych głównie na bazie ryżu lub kleiku. Podaje się je z nadzieniem, np. słodką pastą z fasoli, rodzynek, sezamu, orzeszków piniowych, miodu.

Kuchnia koreańska ma do zaoferowania wiele rodzajów napojów. Oprócz dużej liczby herbat, słynny jest tutaj poncz owocowy, słodki napój ryżowy czy tradycyjny sfermentowany sok zbożowy o kwaśnym smaku. Najbardziej znanym napojem alkoholowym jest soju – wysokoprocentowy czysty alkohol. Nie brakuje tutaj także ciekawych lokalnych piw warzonych z ryżu. Warto także zwrócić uwagę na makgeolli – białe wino ryżowe.

## **Kulturowe nawyki żywieniowe kuchni koreańskiej**

Dla Koreańczyków nadal najważniejszym składnikiem potraw jest ryż, choć wśród młodego pokolenia daje się zauważyć rosnące zainteresowanie zachodnią kuchnią, a także coraz częściej pojawiającymi się na stole fast foodami.

Typowa kuchnia koreańska to wielka biesiada. Ryż zazwyczaj podawany jest z wieloma przystawkami, takimi jak: warzywa, zupy, potrawki, mięsa i ryby. Typowe przystawki w restauracji nigdy się właściwie nie kończą i nie są osobno doliczane do rachunku. Prym wiedzie tu oczywiście kimchi.

W kuchni koreańskiej królują ostre i zdecydowane smaki. Trzeba jednak zauważyć, że czasami są one łagodzone roślinnymi daniami czy zupami o wręcz leczniczym charakterze.

**Kuchnia koreańska, podobnie jak inne kuchnie Dalekiego Wschodu, bazuje przede wszystkim na ryżu i makaronie. Dania przygotowywane na ich podstawie najczęściej podawane są z dodatkami zwanymi banchan, czyli przystawkami z warzyw, mięsa, a także soi w najróżniejszych postaciach. Daniem narodowym jest oczywiście kimchi, czyli potrawa z kiszanej kapusty i innych warzyw. To wyjątkowo pikantne, ale i bardzo zdrowe danie, działające pozytywnie na układ odpornościowy organizmu.**

**Weronika Bartoszcze**



**Józef Klemens Piłsudski - herbu własnego, ur. 5 grudnia 1867r. w Zułowie (Litwa), zm. 12 Maja 1935 w Warszawie**

**Rodzina:**

**-Wanda Piłsudska, starsza z córek, urodziła się 7 lutego 1918 roku**

**-Jadwiga Piłsudska, młodsza córka, urodziła się 28 lutego 1920 roku**

*Jako małe dziewczynki, w 1928 roku, Wanda i Jadwiga zostały matkami chrzestnymi dwóch statków polskiej floty – nazwanych Wanda oraz Jadwiga.*

*We wrześniu 1939 roku Aleksandra z obiema córkami znalazła się w Wilnie. Po 17 września wyjechały do Kowna, skąd zostały ewakuowane specjalnym samolotem przez Łotwę i Szwecję do Anglii. Wanda w Edynburgu podjęła studia medyczne. Po studiach pracowała jako psychiatra w polskim szpitalu pod Londynem. Z kolei Jadwiga wybrała architekturę, którą studiowała na Newnham College Uniwersytetu Cambridge, które ukończyła z dyplomem w 1946 roku w Polskiej Szkole architektury na Polskim Uniwersytecie na Obczyźnie przy Uniwersytecie w Liverpoolu. Jadwiga studiowała również urbanistykę i psychologię.*

*Jednak okres II wojny światowej dla Jadwigi Piłsudskiej to przede wszystkim czas służby w brytyjskim lotnictwie. Jadwiga zaczęła latać na szybowcach już w 1937 roku. Latała*

*m.in. w Bezmiechowej w Bieszczadach, a także w Aeroklubie Warszawskim. Należała też do Przysposobienia Wojskowego Kobiet. O przyjęcie do Air Transport Auxiliary starała się zaraz po przyjeździe do Anglii, jednak wówczas spotkała się z odmową z powodu młodego wieku. W 1942 roku została przyjęta do Pomocniczej Lotniczej Służby Kobiet. Jako trzecia Polka została też przyjęta do służby pomocniczej Royal Air Force, gdzie rozpoczęła służbę po przeszkoleniu w stopniu podporucznika stanu wojny. W czasie służby osiągnęła stopień porucznika. Transportowała różne rodzaje samolotów (m.in. także dwusilnikowe bombowce) z fabryk na lotniska bojowe a także uszkodzone samoloty do remontu lub na złomowiska. W bardzo ciężkich warunkach przeprowadziła w ten sposób setki samolotów różnych typów. Za sterami samolotów bojowych wylatała w czasie wojny kilkaset godzin bez żadnego wypadku. Za swoją służbę została odznaczona Brązowym Krzyżem Zasługi z Mieczami. Po II wojnie obie siostry musiały pozostać za granicą.*

Jadwiga Piłsudska



Wanda Piłsudska



**Filip Suchora**

## ***„ZIMNA WOJNA” – TAJEMNICE PRL***

Skrót PRL oznacza Polską Rzeczpospolitą Ludową. Nazwa ta była używana w latach 1952-1989 r. W tamtych czasach Polska była państwem pozostającym pod polityczną dominacją ZSRR, czyli Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich. Po II wojnie światowej ZSRR i USA rywalizowały o pozycje „lidera”. USA było w lepszej sytuacji, ponieważ jako jedyne posiadało broń atomową. ZSRR był w słabszej sytuacji gospodarczej. Stany Zjednoczone pierwszą bombę atomową zrzuciły na Hiroszimę. Bomba ta była nazwana „little boy”. Trzy dni później kolejna bomba o nazwie „Fatma” została skierowana na Nagasaki. Oba miasta zostały doszczętnie zniszczone, a życie straciło ok. 140 tys. osób, nie licząc ofiar po promiennych. Ten moment rozpoczął rywalizację na wszystkich możliwych polach. Okres ten jest nazywany „Zimną Wojną”. 29.08.1949 roku ZSRR wyprodukował swoją pierwszą bombę atomową, którą nazwał „RDS 1”. Kiedy ZSRR zdetonował bombę, USA zdało sobie sprawę, że Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich jest coraz większym zagrożeniem. Aby się zabezpieczyć przed agresją 04.04.1949 roku USA, Kanada i 10 państw europejskich utworzyło organizację paktu północno-atlantycznego, który miał powstrzymać rozwój komunizmu. 31.03.1954 roku ZSRR chciał przystąpić do tego sojuszu, jednak jego wniosek został odrzucony. Aby zrównoważyć siły ZSRR założył swój własny sojusz z państwami bloku wschodniego, który został nazwany „Układem Warszawskim”.



**Maciek Plewik**