

Gotowany zielony groszek, smażone jajka na bekonie oraz sos miętowy do mięs - czyli umiarkowanie apetyczne kompozycje smakowe. Takie skojarzenia rodzą się na myśl o kuchni brytyjskiej. A jednak kryje ona w sobie wiele niespodzianek, smaków, przypraw i potraw przywiezionych z różnych zakątków świata. W nowej serii "James Martin: wielka brytyjska przygoda" znany kucharz wyrusza w podróż po swoim rodzinnym kraju, by zaprezentować różnorodność smaków tamtejszej kuchni.

Kuchnia Wielkiej Brytanii, mimo że uznana za mdłą i bez wyrazu, kryje w sobie bogactwo i historię. Najbardziej znane to między innymi słynny rytuał picia herbaty - at five o'clock, czy też kultowa ryba z frytkami z dodatkiem octu, która smakuje lepiej w każdym innym kraju, niż w swojej ojczyźnie. Ostatnimi czasy kuchnia brytyjska stara się zerwać ze swoim niekorzystnym wizerunkiem. Zaskakuje smakoszy pewnymi modernizacjami, ale stosowanymi z poszanowaniem dla swej historii i starych receptur. Duży wpływ na zmianę kulinarnych tradycji miała ludność przybywająca tu z Azji i Dalekiego Wschodu. Dlatego też w Wielkiej Brytanii powstało wiele restauracji hinduskich, afrykańskich, pakistańskich. I tak na przykład - znana miejscowość przemysłowa, Birmingham - słynie z kuchni w stylu **balti**. Rozwinął się on dzięki Pendżabczykom – ludności pochodzenia indoeuropejskiego, przybyłej do Birmingham z północnych Indii i Pakistanu. Jedzenie w stylu balti to zazwyczaj dania jednogarnkowe, do których serwowane są dodatki z kuchni indyjskiej i innych kuchni azjatyckich np.: chlebki naan czy samosa.

W ostatnim czasie polepszył się również brytyjski przemysł spożywczy. Korzysta on głównie z produktów naturalnych wysokiej jakości. Co jak co, ale natura szczerze obdarzyła te soczyście zielone ziemie swoimi darami, takimi jak **ryby, owoce morza, dzika zwierzyna**, a także **dziko rosnące zioła i owoce**. Roślinność spowijająca tutejsze pola, łąki i wzgórza to doskonała pasza dla bydła. Brytyjczycy zaczęli promować te skarby zarówno ze względów ekologicznych, jak i kulinarnych. Tradycyjna kuchnia brytyjska bazowała głównie na dużej ilości mięsa, ale obecnie coraz częściej wzbogacana jest daniami wegetariańskimi. Pozycja szefa kuchni w brytyjskiej restauracji również zaczęła nabierać większej rangi. Wiele programów kulinarnych produkowanych przez telewizję brytyjską spopularyzowało samą sztukę kucharzenia, jak również rozstawiło wielu kucharzy z Wysp. Teraz tacy mistrzowie kuchni, jak **Jamie Oliver** czy **Gordon Ramsey**, a także słynna brytyjska gospodyni, **Delia Smith** - wyznaczają „ścieżki smaku” na całym świecie.

Wielka Brytania dzieli się na cztery główne regiony: **Szkocję, Anglię, Walię i Irlandię Północną**. Dawniej były to oddzielne, niepodległe państwa, teraz zjednoczone są pod jedną Koroną. Mimo wspólnego systemu politycznego, zachowały swą odrębność kulturową, językową oraz właśnie - kulinarną.

Kuchnia angielska

Anglia, a szczególnie **Londyn** - charakteryzuje się mieszkanką wpływów kulinarnych z różnych kontynentów. W Londynie możemy spróbować także kwintesencji brytyjskiej kuchni - jak: dania z małżów, węgorze w galarecie oraz ryby smażone na głębokim tłuszczu i podawane z frytkami z octem. Ponadto popularne są **londyńskie krwiste steki, pudding Yorkshire, koktajle z krewetek**, a na deser serwuje się **placek jabłkowy**, czyli **apple pie**. Oprócz klasyki, Londyn to także prawdziwe kosmopolityczne miejsce, w którym spotkają się dania z całego świata. Natomiast w innych hrabstwach Anglii można odkryć smakołyki regionalne, przyrządzane według starych receptur. Na przykład w **hrabstwie Lancashire** (zachodna Anglia), mamy pełen przegląd tradycyjnych dań angielskich. Region ten słynie z **sera Lancashire** - znanego na całym świecie ze swej wysokiej jakości. Zaliczany jest do serów twardych, a ze względu na swoje właściwości topienia się, znakomicie pasuje do dań zapiekanych. Region ten zasiedlony był przez rodziny robotnicze, które wraz z dziećmi - całe dnie ciężko pracowały. Z powodów ekonomicznych i praktycznych popularne stały się więc dania,

które po włożeniu do pieca rano - były gotowe, gdy rodzina wracała po ciężkim dniu do domu. Jednym z nich jest słynny **kociołek Lancashire**. Takie danie przygotowuje się w jednym garnku z mięsa, cebuli i ziemniaków. Dawniej najbardziej dostępnym i najtańszym produktem mięsnym były karki baranie. Obecnie stosuje się jagnięcinę, którą przyrządza się z warzywami korzeniowymi, takimi jak rzepa czy marchew.

Słynny **black pudding**, serwowany jest na śniadanie niemalże w całej Wielkiej Brytanii - w hrabstwie Lancashire znany jest jako wyrób regionalny z własną lokalną recepturą. Black pudding to kiszka nadziewana mięsem z tłuszczem i krwią, a następnie gotowana i zapiekana. Dla innych nacji nie jest to może rarytas, ale w Anglii uchodzi za regionalny przysmak. Na wybrzeżu, we wschodniej Anglii popularne są dania z ryb oraz owoców morza. Region ten, podobnie jak Szkocja, słynie z wyśmienitych krabów, które przyrządza się na rozmaite sposoby. Zapewne wszyscy słyszeli o sałatce lub też o kotlecikach z krabów. Do tutejszych dań regionalnych często dodaje się lokalnie hodowane warzywa. Wśród znanych warzywnych przetworów warto wymienić **piccallili** - przygotowywane z kalafiora, ogórka i szalotek. Wszystko razem marynowane jest w zalewie z octu z dodatkiem różnych przypraw.

Kuchnia szkocka

Szkocka kuchnia ze względu na nieco chłodniejszy klimat jest też znacznie bardziej treściwa. Śniadania nie odbiegają znacznie od tradycyjnego śniadania brytyjskiego, a do smażonych kiełbasek, jajek na bekonie podaje się także słodki chlebek. Obowiązkowa jest także **owsianka**, a owsa w Szkocji nie brakuje - uprawiany jest tu na szeroką skalę. Znajduje on też zastosowanie w innych szkockich daniach. Jednym z nich jest **skirlie**, czyli płatki owsiane z cebulą, a deser **cranachan** przygotowujący ze świeżych malin, whisky i miodu również posiada w swoim składzie owsiane płatki. W Szkocji, otoczonej Morzem Północnym i Oceanem Atlantyckim, często jada się dania z ryb i owoców morza, między innymi - **homarów**. Wśród ryb najpopularniejszy jest **szkocki łosoś**, przyrządzany na rozmaite sposoby. Kuchnia szkocka nie istniałaby bez wielce popularnej w tym regionie innej ryby - a mianowicie **łupacza**. Jest on składnikiem chyba najbardziej znanej szkockiej potrawy - **Cullen skink**, do której dodaje się ziemniaki i cebulę, a także mleko i masło. Kuchnia francuska, zdomowała się w Szkocji za sprawą... Starego Przymierza (Auld Alliance) – traktatu szkocko-francuskiego przeciwko Anglii, na mocy którego wszyscy obywatele francuscy stali się także obywatelami szkockimi i odwrotnie. Szkoci zaadoptowali wiele starofrancuskich dań i nadali im własne nazwy, między innymi **scotch collop** przekształcone zostało z francuskiej escalope (eskalopki). Do tego dania wykorzystywane są cienko pokrojone różne rodzaje mięs: wołowina, cielęcina czy jagnięcina, doprawione w zależności od rodzaju mięsa odpowiednimi przyprawami, a następnie duszone. Scotch collop podaje się zazwyczaj z tłuczonymi ziemniakami i tostami. Kolejnym daniem przejętym od Francuzów jest **gigot** – czyli duszona gicz jagnięca lub barania z marchewką i rzepą. Kuchnia szkocka słynie także z dań z dziczyzny, w tym z dzikiego ptactwa, na przykład bażantów i kuropatw. Oczywiście nie zapominajmy także o wytwarzanej od stuleci **szkockiej whisky**. Jej oryginalna receptura przypisana jest tylko wybranym gorzelniom szkockim, mającym pozwolenie na jej wyrób.

Kuchnia walijska

Kuchnia walijska czerpie inspiracje głównie z bogactw natury. Przepiękne, zielone, walijskie wrzosowiska są idealnymi pastwiskami dla **hodowli owiec**. Znakomita **jagnięcina** często eksportowana jest także do Francji. Wiele walijskich dań bazuje właśnie na delikatnym jagnięcym mięsie. Są to między innymi: **cawl** - czyli gulasz z jagnięciny, baraniny lub wieprzowiny z dodatkiem porów, marchwi lub innych warzyw. Innym gulaszem z jagnięciny lub baraniny jest **scouse**. Do duszonego mięsa dodaje się marchew, cebulę i rzepę oraz dużo ziemniaków, a gotowe danie serwuje się z burakami i chlebem z masłem. Walia może się poszczycić także **daniami z**

małż czy... **wodorostów**. Walijczycy wypiekają z ich dodatkiem chleb, a nawet dodają je do serów z mleka owczego.

Kuchnia Irlandii Północnej

W **Irlandii Północnej**, która na mapie może wyglądać jak „niechciane dziecko” Wysp Brytyjskich, kuchnia bazuje raczej na klasycznych składnikach - używanych w kuchni całego królestwa. Niemniej jednak ze względu na surowość klimatu, jada się tu dość treściwie: mięso, owoce morza, ryby i nabiał. Podobnie jak w Walii, tereny te są idealne do hodowli owiec. Klasyczne śniadanie, czy też irlandzki lunch zwany **Ulster Fry** - to klasyka tutejszej kuchni. Na talerzu znajdziemy wówczas wszystko, co może być... usmażone: kiełbaski, jajka na bekonie, chleb, ziemniaki lub chleb ziemniaczany, a także wątróbkę, nerczki i grzyby. Staroirlandzki Ulster fry smażony był kiedyś na smalcu, teraz na szczęście smalec zastępują się zdrowszymi tłuszczami. W Irlandii Północnej, podobnie jak w siostrzanej Republice Irlandii - na stołach królują **ziemniaki**. Były one od zawsze głównym produktem wyżywienia ubogich Irlandczyków. Wśród potraw ziemniaczanych spotkamy **colcannon** oraz **champ**. Pierwsze z nich to tłuczone ziemniaki z masłem i mlekiem z dodatkiem szalotek, natomiast do drugiego zamiast szalotek używa się kapusty. Irlandia znana jest także z odmiany **sera cheddar** wytwarzanego w miejscowości Coleraine.