

Naleśniki gryczane z mlekiem – tradycyjny przysmak polskiej kuchni

Naleśniki gryczane stanowią wyjątkowy element polskiej tradycji kulinarnej, sięgający swoimi korzeniami średniowiecza. W przeciwieństwie do klasycznych naleśników pszennych, wariant gryczany pojawił się na polskich stołach jako odpowiedź na powszechną dostępność kaszy gryczanej w regionach wschodnich. **Pierwsze wzmianki o naleśnikach gryczanych** pochodzą z XVI-wiecznych ksiąg kucharskich, gdzie opisywano je jako „*placki cienkie z mąki tatarczanej*”.

Kasza gryczana, sprowadzona na tereny Polski w XIII wieku, szybko zyskała popularność ze względu na łatwość uprawy na mniej żyznych glebach. [Naleśniki](#) gryczane początkowo były potrawą chłopską, by z czasem trafić na stoły szlacheckie, gdzie doceniano ich wyjątkowy smak i właściwości odżywcze. W XIX wieku, wraz z rozwojem młynarstwa, mąka gryczana stała się bardziej dostępna, co przyczyniło się do rozpowszechnienia naleśników gryczanych w całej Polsce.

„Naleśniki z gryki to kwintesencja polskiej kuchni regionalnej – proste w przygotowaniu, a jednocześnie niezwykle pożywne” – pisał Józef Berger w „Kompendium kuchni polskiej” z 1845 roku.

W naszej firmie Multi Cook kultywujemy tradycję przygotowywania naleśników według sprawdzonych receptur, dbając o najwyższą jakość składników i autentyczny smak.

Regionalne warianty i wartości

odżywcze

W polskiej kuchni regionalnej można wyróżnić kilka charakterystycznych wariantów naleśników gryczanych:

- **Podlaskie naleśniki gryczane** – przygotowywane z dodatkiem ziół leśnych, podawane z twarogiem
- **Kaszubskie [placki](#) gryczane** – grubsze, z dodatkiem jabłek i cynamonu
- **Małopolskie naleśniki gryczane** – z dodatkiem miodu i orzechów

Mleko jako dodatek do naleśników gryczanych pojawiło się w polskiej kuchni naturalnie, stanowiąc idealne dopełnienie ich smaku. **Połączenie mleka z gryką** tworzy harmonijny duet smaków, gdzie delikatna słodycz mleka równoważy charakterystyczną, lekko orzechową nutę gryki. Tradycyjnie używano mleka pełnotłustego, które nadawało naleśnikom kremową konsystencję i wzbogacało ich profil smakowy.

Wartości odżywcze kaszy gryczanej czynią naleśniki gryczane wyjątkowo cennym elementem diety. Gryka zawiera:

- Komplet aminokwasów egzogennych
- Błonnik pokarmowy (7g/100g)
- Magnez (231mg/100g)
- Żelazo (7,4mg/100g)
- Antyoksydanty, w tym rutynę

Dzięki tym właściwościom, naleśniki gryczane z mlekiem stanowią pełnowartościowy posiłek, który dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, jednocześnie będąc lekkostrawnym i sycącym. W 2024 roku obserwujemy rosnące zainteresowanie tym tradycyjnym daniem, szczególnie wśród osób poszukujących alternatyw dla produktów pszennych.

Przepis i przygotowanie naleśników gryczanych z mlekiem

Składniki potrzebne do przygotowania ciasta na naleśniki gryczane

Do wykonania doskonałych naleśników gryczanych z mlekiem potrzebujesz następujących składników:

- 150 g mąki gryczanej
- 100 g mąki pszennej (dla lepszej struktury)
- 500 ml mleka (najlepiej pełnotłustego)
- 2 jajka
- 30 g masła (roztopionego)
- Szczypta soli
- 1 łyżka cukru (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cynamonu (opcjonalnie)
- Olej roślinny do smażenia

Proporcje mąki gryczanej do pszennej można modyfikować zależnie od preferowanej intensywności smaku. Większa ilość mąki gryczanej nada naleśnikom charakterystyczny orzechowy aromat, ale może sprawić, że będą bardziej kruche.

Krok po kroku: jak zrobić idealne ciasto i usmażyć naleśniki gryczane

1. Przygotowanie ciasta:

- Przesiej obie mąki do miski, dodaj sól i opcjonalnie cukier oraz cynamon
- W osobnym naczyniu roztrzep jajka z 100 ml mleka
- Połącz składniki suche z mokrymi, stopniowo dolewając pozostałe mleko
- Dodaj roztopione masło i dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji
- Odstaw ciasto na minimum 30 minut (najlepiej na godzinę)

do odpoczynku

2. Techniki smażenia:

- Rozgrzej patelnię teflonową lub żeliwną do średnio-wysokiej temperatury
- Posmaruj patelnię cienką warstwą oleju (najlepiej za pomocą pędzelka)
- Wlej około 60-70 ml ciasta i szybko rozprowadź je po całej powierzchni patelni
- Smaż naleśnik przez około 1,5-2 minuty, aż spód się zrumieni
- Przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze przez około minutę

Sekret idealnej tekstury tkwi w odpowiedniej temperaturze patelni – powinna być dostatecznie gorąca, by naleśnik szybko się ściał, ale nie przypalił. Pierwsze krople ciasta powinny natychmiast skwierczeć po kontakcie z patelnią.

Propozycje dodatków i sposoby serwowania

Naleśniki gryczane z mlekiem doskonale komponują się z:

▪ Słodkimi dodatkami:

- Miodem gryczanym i orzechami włoskimi
- Konfiturą z czarnej porzeczki lub jagód
- Twarogiem z dodatkiem wanilii i cynamonu
- Karmelizowanymi jabłkami z cynamonem

▪ Wytrawnymi dodatkami:

- Wędzonym łososiem i serkiem śmietankowym
- Kozim serem i karmelizowaną cebulą
- Grzybami duszonymi w śmietanie

- Szpinakiem z czosnkiem i serem feta

Naleśniki gryczane można podawać na ciepło, polane sosem lub złożone w trójkąty czy rurki. Świetnie sprawdzają się również jako baza do zapiekanek – wystarczy nałożyć nadzienie, zwinąć naleśniki i zapiec pod przykryciem z sera.

Przechowywanie i odgrzewanie: Gotowe naleśniki można przechowywać w lodówce do 3 dni, przekładając je pergaminem. Najlepiej odgrzewać je na patelni (30 sekund z każdej strony) lub w piekarniku (180°C przez 5-7 minut). Można je również zamrozić, układając z przekładkami z papieru do pieczenia, i przechowywać do 2 miesięcy.