

Lawasz gruziński – tradycyjny płaski chleb z Kaukazu

Lawasz gruziński to jeden z najstarszych rodzajów pieczywa na świecie, którego historia sięga ponad 3000 lat. Ten płaski chleb wywodzi się z regionu Kaukazu, gdzie stanowił podstawę wyżywienia dla wielu pokoleń. W Gruzji lawasz zyskał status narodowego pieczywa i został wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO w 2014 roku. Tradycyjnie wypiekany był przez kobiety, które przekazywały sobie technikę jego przygotowania z pokolenia na pokolenie.

Pierwotnie lawasz służył jako praktyczne pieczywo dla pasterzy i podróżników, ponieważ po wysuszeniu mógł być przechowywany przez wiele miesięcy. W razie potrzeby wystarczyło skropić go wodą, aby odzyskał świeżość i elastyczność. W kulturze gruzińskiej lawasz symbolizuje gościnność i jest nieodłącznym elementem tradycyjnej supra (uczty), gdzie służy nie tylko jako dodatek do potraw, ale również jako narzędzie do nabierania jedzenia.

Charakterystyka i przygotowanie prawdziwego lawasza

Tradycyjny lawasz gruziński wyróżnia się kilkoma charakterystycznymi cechami:

- **Wyjątkowa cienkość** – prawdziwy lawasz ma zaledwie 2-3 mm grubości
- **Owalny lub okrągły kształt** o średnicy nawet do 60 cm
- **Jasny, kremowy kolor** z charakterystycznymi pęcherzykami powietrza
- **Elastyczna konsystencja**, która pozwala na zawijanie i składanie bez łamania

Proces wypieku lawasza to prawdziwa sztuka kulinarna.

Tradycyjnie przygotowuje się go w specjalnym piecu zwanym *tone* (lub *tonir*), który ma kształt glinianego dzbanka wkopanego w ziemię. Ciasto składa się z prostych składników: mąki pszennej, wody i soli, czasem z dodatkiem drożdży. Po wyrobieniu i odpoczynku, ciasto rozwałkowuje się na cienki placek, który następnie przykleja się do rozgrzanych ścian pieca. Wypiek trwa zaledwie 30-60 sekund, a chleb zdejmuje się ze ściany pieca za pomocą specjalnego narzędzia.

Wartości odżywcze ławasza są imponujące – zawiera on niewiele tłuszczu, jest źródłem węglowodanów złożonych i błonnika. Dzięki prostemu składowi stanowi doskonałą alternatywę dla osób z nietolerancjami pokarmowymi. Ławasz gruziński różni się od innych rodzajów płaskiego pieczywa przede wszystkim metodą wypieku oraz wyjątkową cienkością – w przeciwieństwie do grubszych odmian płaskiego chleba spotykanych w innych kuchniach.

W naszej ofercie Multi Cook znajdziecie autentyczny ławasz gruziński, przygotowany według tradycyjnej receptury. Dbamy o to, by nasze produkty zachowywały oryginalny smak i teksturę, używając wyłącznie najwyższej jakości składników.

Kulinarne zastosowania ławasza gruzińskiego

Klasyczne gruzińskie potrawy z wykorzystaniem ławasza

Chaczapuri zawijane w ławaszu to tradycyjna gruzińska przekąska, która łączy delikatny smak cienkiego placka z bogatym nadzieniem serowym. W przeciwieństwie do klasycznego chaczapuri pieczonego z serem, wersja z ławaszem pozwala na szybsze przygotowanie i wygodniejsze spożycie. Ser *suługuni*, zmieszany z jajkiem i świeżymi ziołami (szczególnie kolendrą i estragonem), zawijany jest w cienki ławasz i podsmażany na

patelni do złotego koloru.

Szaszłyki i mięsa z grilla w kuchni gruzińskiej niemal zawsze serwowane są z lawaszem. Ten cienki placek pełni funkcję nie tylko dodatku, ale również „naczynia” – Gruzini często zawijają w niego kawałki grillowanej jagnięciny, wołowiny czy drobiu wraz z grillowanymi warzywami i sosem tkemali. Lawasz doskonale wchłania soki z mięsa, tworząc harmonijne połączenie smaków.

Lobio – tradycyjne danie z czerwonej fasoli – podawane jest z lawaszem jako dodatkiem do maczania. Ta gęsta, aromatyczna potrawa doprawiona kuminem, kolendrą i czosnkiem zyskuje nowy wymiar, gdy spożywana jest z kawałkiem świeżego lawasza. W niektórych regionach Gruzji przygotowuje się również zawijane lobio, gdzie fasola wraz z przyprawami zawijana jest w lawasz i podgrzewana.

Nowoczesne inspiracje i fusion z lawaszem

Domowe wrapy z lawaszem zyskują popularność w polskich domach jako szybkie i zdrowe rozwiązanie na lunch. Lawasz gruziński, dzięki swojej elastyczności i neutralnemu smakowi, stanowi doskonałą bazę do kreatywnych kompozycji. Popularne kombinacje obejmują:

- Hummus z pieczonymi warzywami i rukolą
- Grillowany kurczak z awokado i sosem jogurtowym
- Falafel z warzywami i tahini

Lawasz jako alternatywa dla pizzy to trend, który zyskuje na popularności wśród osób poszukujących lżejszych wersji ulubionych dań. Wystarczy posmarować lawasz sosem pomidorowym, posypać ulubionymi dodatkami i serem, a następnie zapiec w piekarniku przez 5-7 minut. Rezultatem jest chrupiąca, cienka pizza o wyjątkowym charakterze.

Słodkie wersje dań z lawaszem to kreatywne podejście do tego tradycyjnego pieczywa. Lawasz posmarowany masłem orzechowym

lub czekoladą, posypyany owocami i orzechami, a następnie zwinięty lub złożony i lekko podgrzany, tworzy szybki deser, który zachwyca prostotą i smakiem.

Przepis na domowy lawasz gruziński

Przygotowanie autentycznego lawasza w warunkach domowych jest możliwe, choć wymaga pewnej praktyki. Potrzebne składniki to:

- 500 g mąki pszennej
- 250 ml ciepłej wody
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Proces przygotowania obejmuje wyrobienie elastycznego ciasta, które po odpoczynku rozwałkowuje się na bardzo cienkie [placki](#). Tradycyjnie lawasz wypieka się w specjalnym piecu tone, jednak w warunkach domowych sprawdzi się rozgrzana patelnia lub płyta do pizzy nagrzana do wysokiej temperatury. Każdy placek piecze się zaledwie 1-2 minuty z każdej strony, aż pojawią się charakterystyczne pęcherze i brązowe plamki.

Gdzie kupić autentyczny lawasz gruziński w Polsce

W **sklepach specjalistycznych** oferujących produkty kaukaskie i bliskowschodnie można znaleźć importowany lawasz gruziński. W większych miastach Polski, takich jak Warszawa, Kraków czy Poznań, działają sklepy specjalizujące się w kuchni gruzińskiej, gdzie lawasz jest standardowym produktem.

Restauracje gruzińskie często oferują możliwość zakupu świeżego lawasza na wynos. Wiele lokali przygotowuje lawasz codziennie według tradycyjnych receptur, co gwarantuje autentyczny smak i jakość.

Sklepy internetowe z żywnością etniczną to kolejna opcja dla mieszkańców mniejszych miejscowości. Platformy takie jak

GruzińskieSmaki.pl czy KaukazMarket.pl dostarczają ławasz w całej Polsce, często wraz z innymi gruzińskimi produktami, co pozwala na kompleksowe eksplorowanie tej fascynującej kuchni.