

Fuczki – tradycyjna potrawa śląska z kwaśnej kapusty

Fuczki to **autentyczna potrawa kuchni śląskiej**, której korzenie sięgają czasów, gdy gospodarność i umiejętność wykorzystania wszystkich dostępnych produktów stanowiły podstawę śląskiej kuchni. Pierwotnie danie powstało jako sposób na zagospodarowanie kwaśnej kapusty, która pozostała po zimie. Najstarsze wzmianki o fuczki pochodzą z XIX wieku, kiedy to stanowiły one popularne danie wśród górniczych rodzin zamieszkujących tereny Górnego Śląska.

Kulturowo fuczki reprezentują **esencję śląskiej tożsamości kulinarnej** – prostotę, sytość i praktyczność. W tradycji śląskiej fuczki podawano szczególnie w okresie przednówka, gdy zapasy zimowe się kończyły, a nowe plony jeszcze nie nadeszły. Danie to symbolizuje śląską zaradność i umiejętność tworzenia pożywnych potraw z minimalnej ilości składników.

Charakterystyka i regionalne odmiany

Klasyczne fuczki przygotowuje się z **kiszzonej kapusty smażonej z dodatkiem mąki**, tworząc charakterystyczne placuszki. Podstawowe składniki to:

- Kiszona kapusta (najlepiej dojrzała, o wyrazistym smaku)
- Mąka pszenna lub żytnia
- Cebula (w niektórych wariantach)
- Smalec lub olej do smażenia
- Przyprawy: sól, pieprz, kminek

Pod względem wartości odżywczych fuczki dostarczają **cennych probiotyków** z kiszzonej kapusty, błonnika oraz kompleksu witamin z grupy B. Mimo prostoty składników, danie charakteryzuje się złożonym profilem smakowym, łączącym

kwaśność kapusty z nutami przypraw.

W zależności od regionu Śląska spotyka się różne warianty fuczek:

- Na Górnym Śląsku często dodaje się do nich **skwarki lub boczek**
- W okolicach Opola popularne są fuczki z dodatkiem **czosnku i majeranku**
- Na pograniczu śląsko-małopolskim spotyka się wersje z **ziemniakami**

W naszej firmie Multi Cook stawiamy na zachowanie autentycznych receptur przy produkcji tradycyjnych dań śląskich. Dbamy o najwyższą jakość składników i przestrzeganie tradycyjnych metod przygotowania, aby dostarczać klientom produkty o prawdziwie śląskim charakterze.

Przygotowanie fuczek krok po kroku

Niezbędne składniki do przygotowania tradycyjnych fuczek

Tradycyjne fuczki śląskie wymagają starannie dobranych składników, które zapewnią autentyczny smak tego regionalnego przysmaku:

- **Kiszona kapusta** (najlepiej domowej roboty) – 1 kg
- **Mąka pszenna** – 300-350 g
- **Jajka** – 2 sztuki
- **Mleko** – około 200 ml
- **Cebula** – 2 średnie sztuki
- **Smalec lub olej** – do smażenia
- **Sól i pieprz** – do smaku
- **Kminek** – 1 łyżeczka (opcjonalnie)

Jakość kiszonej kapusty ma kluczowe znaczenie dla smaku fuczek. Najlepsze rezultaty uzyskasz wykorzystując kapustę

kiszoną tradycyjną metodą, z wyraźnym, lecz nie przytłaczającym kwasem.

Szczegółowy przepis na fuczki śląskie

Przygotowanie ciasta:

1. Przesiej mąkę do miski, dodaj szczyptę soli
2. Wbij jajka, stopniowo dolewaj mleko, mieszając
3. Wyrabiaj ciasto do uzyskania konsystencji gęstszej niż na [naleśniki](#)
4. Odstaw ciasto na 15-20 minut

Przygotowanie kapusty:

1. Dokładnie odciśnij kiszoną kapustę z nadmiaru soku
2. Posiekaj kapustę na drobniejsze kawałki
3. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na tłuszczu
4. Dodaj kapustę do cebuli, duś przez 10-15 minut
5. Dopraw solą, pieprzem i kminkiem

Smażenie fuczek:

1. Rozgrzej patelnię z niewielką ilością tłuszczu
2. Wlej porcję ciasta (jak na naleśnik)
3. Gdy spód się zarumieni, nałóż warstwę kapusty
4. Złóż placek na pół lub zwiń w rulon
5. Smaż z obu stron do złotego koloru

Wskazówka eksperta: Aby fuczki były idealnie chrupiące z zewnątrz i soczyste w środku, temperatura smażenia powinna wynosić około 175-180°C. Zbyt niska temperatura spowoduje, że ciasto nasiąknie tłuszczem.

Popularne dodatki:

- Skwarki wieprzowe
- Boczek wędzony
- Grzyby leśne (zwłaszcza podgrzybki)

- Kminek
- Majeranek

Fuczki najlepiej smakują podane na gorąco, bezpośrednio po przygotowaniu. Można je przechowywać w lodówce do 2 dni i odgrzewać na patelni. Mrożenie nie jest zalecane, gdyż wpływa negatywnie na strukturę ciasta.