



opracowała: Anna Wrońska  
rysunek: Shutterstock.com/monbibi

# BUL, BUL, BUL... BULION

Potrzebny nie tylko do zupy, także do sosu czy risotta. Dodaje smaku, dlatego sam musi być smaczny. Najlepszy jest, oczywiście, domowy. Ugotujcie więcej i do zamrażarki!

## Z KURCZAKA

Do garnka wkładamy 2 kg kawałków kurczaka (mogą być korpusy), 1/2 nieobranej główki czosnku, grubo pokrojone: 5 łydzy selera naciowego, 2 pory, 2 cebule, 2 marchewki, 3 listki laurowe, ziarna pieprzu (5), gałązki rozmarynu (2), natki i tymianku (po 5). Wlewamy 6 l zimnej wody, zagotowujemy, odszumowujemy. Gotujemy 3-4 godziny na małym ogniu. Cedzimy, studzimy, zamrażamy (porcjami). Solimy bezpośrednio przed dodaniem do zupy czy sosu.  
*Na bulionie drobiowym – oprócz wielu zup, których lista zajęłaby nam pół strony – przyrządzimy galaretkę z kurczaka, risotto (np. klasyczne milanesese). Nadaje się też do podlewania pieczeni wieprzowej.*

## WARZYWNY

Do garnka wkładamy pokrojone: 1 cebulę, 1 marchewkę, 2 łydzy selera naciowego, 1 ziemniaka. Dodajemy kilka pieczarek przekrojonych na połówki oraz 3 całe ząbki czosnku, 3 listki laurowe, 1 łyżkę sosu sojowego. Solimy i pieprzymy do smaku. Wlewamy 2 l zimnej wody, zagotowujemy, zmniejszamy ogień, gotujemy godzinę. Cedzimy, studzimy, zamrażamy w pojemniczkach.  
*Na wywarze warzywnym gotujemy wegetariańskie zupy i sosy oraz risotta.*

## Z PIECZONYCH WARZYW

Do brytfanki wkładamy: pokrojoną na ćwiartki dużą nieobraną cebulę z wbitymi 4 goździkami, przekrojone na połówki: 6 pieczarek, 2 pomidory, pokrojoną marchewkę, 2 duże ząbki czosnku, zieloną część z 1 pora, pokrojoną łydżę selera naciowego, 1/4 korzenia selera. Skrapiamy warzywa oliwą i pieczemy w 205°C przez 40 minut. Jeśli por zacznie się przypalać, wyjmujemy go wcześniej. Przekładamy warzywa (razem z sosem z pieczenia) do garnka, dodajemy 2 liście laurowe, 6 ziaren pieprzu, 6 ziaren ziela angielskiego, zalewamy 1,5-2 litrami wody. Doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy 40 minut. Solimy do smaku. Cedzimy, studzimy, zamrażamy w pojemniczkach.

*Taki bulion pasuje do zawieszistych, esencjonalnych zup wegetariańskich, np. z soczewicy. Wegetarianie mogą nim zastępować w przepisach bulion wołowy lub cielęcy. Ponieważ jest dość słodki, można też na nim gotować wszelkie sosy pomidorowe do makaronu.*

## BIAŁY CIEŁĘCY

Do garnka wkładamy giczkę cielęcą (1,5 kg) i cielęcę kości (1 kg). Zalewamy taką ilością wody, aby wszystko przykryła. Gotujemy 5 minut, licząc od czasu, kiedy woda zawrze. Kości i mięso odcedzamy i płuczemy w czystej wodzie, wodę z gotowania wylewamy. Zalewamy świeżą, zagotowujemy, dodajemy 2 całe cebule oraz pokrojone 2 marchewki i 1 łydęgę selera naciowego (lub kawałek korzeniowego). Na kawałku gazy układamy listek laurowy, gałązkę tymianku, 6 gałązek natki, 2 ząbki czosnku. Związujemy, tak aby powstał woreczek, wrzucamy do garnka. Gotujemy bez pokrywy 5 godzin – na małym ogniu. Cedzimy przez gazę, ewentualnie zbieramy i wyrzucamy nadmiar tłuszczu (po schłodzeniu), zamrażamy w pojemniczkach. *Na białym cielęcym wywarze gotujemy sosy jasne (np. velouté) i pomidorowe (np. hiszpański – sauce espagnole – z dodatkiem warzyw) oraz zupy – np. krupnik, cebulową. Można też dodawać go do zup i gulaszy wołowych. Jeśli mocno go zredukujemy, nada się jako glazura do smarowania cielęciny w trakcie pieczenia.*

## RYBNY NA WINIE

Do garnka wkładamy: 900 g resztek rybnych (głowy, ości, okrawki mięsa; część ryb można zastąpić np. pancerzykami krewetek czy langustynek), 1 cebulę pokrojoną w piórka, 6 gałązek natki (bez listków, bo wywar ciemniejszy), 1 marchewkę pokrojoną w talarki. Wlewamy szklankę wytrawnego białego wina oraz tyle wody, aby składniki były przykryte, przygotowujemy łyżeczką soku z cytryny i szczyptą soli. Zagotowujemy, odszumowujemy, gotujemy pół godziny na małym ogniu. Cedzimy przez sitko wyłożone gazą, po schłodzeniu zamrażamy w pojemniczkach. Uwaga: najlepszy wywar wychodzi na rybach chudych, kucharze odradzają np. tłustą makrelę czy łososia. *Rybny bulion jest – co oczywiste – podstawą zup rybnych (np. czystego rybnego consommé lub gęstych chowderów), dodajemy go do risotta z owocami morza, do rybnych sosów i auszpików – np. wigilijnego karpia w galarecie.*

## WOŁOWY

Do dużego garnka wkładamy 3,5-4 kg surowej wołowiny (fata, szponder) lub kości wołowych (można pół na pół mięso i kości, nadają się także wszelkie okrawki mięsne, które pozostały np. po oczyszczeniu poledwicy czy rostbefu). Zalewamy taką ilością zimnej wody, aby wszystko było przykryte, zagotowujemy, odszumowujemy. Dodajemy 2 duże nieobrane cebule (jedną można przeciąć na pół i opalić – dla bardziej intensywnego smaku i koloru), 2 marchewki i 2 pory pokrojone na duże kawałki, 1 dużą łydęgę selera naciowego (lub kawałek korzeniowego) pokrojoną na kawałki, 1-2 korzenie pietruszki pokrojone na kawałki, 2-4 ząbki czosnku (niekoniecznie), 1 bouquet garni (związane w pęczek po kilka gałązek natki i tymianku oraz 2-3 listki laurowe), 1 łyżkę ziaren pieprzu. Gotujemy na minimalnym ogniu 4-5 godzin bez pokrywy. Wyparowany wywar uzupełniamy wrzątkiem. Studzimy, usuwamy nadmiar tłuszczu, cedzimy (mięso można wykorzystać do pierogów lub pasztecików). Jeśli chcemy, aby wywar był bardziej intensywny w smaku, redukujemy go jeszcze jakiś czas bez pokrywy. Studzimy, zamrażamy.

Ten wywar – podobnie jak drobiowy – solimy dopiero wtedy, kiedy chcemy go użyć jako podstawy do innego dania. *Nadaje się do ciemnych zup gotowanych na mięsie, do gulaszy i potrawek. Przyda się też do zdeglasowania brytfanny lub patelni po pieczeniu/smażeniu mięsa – wołowiny bądź dziczyzny.*

## Z MIESZANYCH MIĘS

Do garnka wkładamy: 4 kg różnych rodzajów mięs (wołowina, cielęcina, korpusy drobiowe, kości, podroby, okrawki), zalewamy taką ilością zimnej wody, aby wszystko było przykryte. Po zagotowaniu odszumowujemy, dodajemy 2 całe nieobrane cebule i pokrojone na kawałki: 2 marchewki i 2 pory, duży kawałek selera korzeniowego (lub 2 łydgi naciowego) oraz 1-2 pietruszki. Wrzucamy 2-3 ząbki czosnku (niekoniecznie), 1 spory bouquet garni i łyżkę ziaren pieprzu (może być łyżeczka pieprzu i łyżeczka ziaren ziela angielskiego). Gotujemy co najmniej 4 godziny na małym ogniu (bez pokrywy). W razie potrzeby uzupełniamy wyparowany wywar wrzącą wodą. Studzimy, usuwamy tłuszcz. Cedzimy, a jeśli chcemy, aby był bardziej aromatyczny, redukujemy go jeszcze jakiś czas. Studzimy, zamrażamy w pojemniczkach. *Ten wywar to klasyczny rosół, wystarczy go posolić. Może też być bazą ciemnych sosów pieczeniowych, nadaje się do potraw z leśnymi grzybami, do gulaszy z ciemnych mięs (także do dań z mięsa dzika, sarny lub jelenia, jeśli nie mamy wywaru z dziczyzny).*

## DROBIOWY Z KOLENDRA

Do garnka wkładamy 500 g kawałków kurczaka (mogą być skrzydełka lub korpusy), 1 cebulę pokrojoną na ćwiartki, sporą garść grubo pokrojonych liści i łydęg kolendry, 2 rozgniecione łydgi trawy cytrynowej, 2 listki limonki kaffir



(w braku – kawałek skórki z limonki),  
1 łyżkę posiekanego świeżego imbiru,  
po 1/2 łyżeczki soli i ziaren pieprzu.  
Wlewamy 2 litry wody, doprowadzamy  
do wrzenia, odszumowujemy, gotujemy  
godzinę na małym ogniu. Cedzimy przez  
gazę, studzimy, zamrażamy. Do tego wy-  
waru można dodać  
łyżkę żółtej lub  
zielonej pasty  
curry, wrzucić  
papryczkę chilli,  
można też przyprawić go sosem  
rybnym lub sokiem z limonki.

*Taki bulion jest podstawą zup tajskich  
(oprócz wegetariańskich) oraz  
dodatkiem do dań typu curry. Jeśli  
ugotujemy w nim kawałki warzyw,  
ryby lub kurczaka i dodamy  
ugotowany makaron, np. ryżo-  
wy lub sojowy – mamy nudle.*

## GRZYBOWY

Do garnka wkładamy 1 dość  
dużą cebulę pokrojoną w piórka,  
1 posiekanego pora, 2 marchewki pokro-  
jone w kostkę, 200-300 g pokrojonych  
w plasterki grzybów leśnych (mogą być  
rozsmrożone) lub pieczarek, 30-40 g  
suszonych prawdziwków/podgrzybków,  
4 rozgniecione, nieobrane ząbki czosnku,  
ziola (6 gałązek natki, 2 gałązki tymianku,  
2 gałązki majeranku, listek laurowy).  
Dodajemy łyżeczkę soli i pół łyżeczki  
ziaren pieprzu, wlewamy 2,5 l wody,  
zagotowujemy. Gotujemy 45 minut  
na małym ogniu. Cedzimy przez gazę,  
studzimy, zamrażamy.  
Ugotowane, wyjęte z bulionu grzyby  
można wykorzystać np. do farszów,  
zapiekankę, pierogów.

*Ten wywar jest podstawą zup grzybo-  
wych. Można dodawać go do bigosów,  
gulaszy z ciemnych mięs, dań z dziczyzny.  
Sprawdzi się także w daniach z prawdziw-  
kami, podgrzybkami czy maślakami  
(naturalnie, jeśli w przepisie potrzebny  
jest bulion).*

## WIETNAMSKI DROBIOWY (NUOC DUNG GA)

Do garnka wkładamy 1,5 kg kawałków kurczaka (mogą być korpusy, skrzydełka), zalewa-  
my 4 l wody, zagotowujemy, odszumowujemy. Zmniejszamy ogień, dodajemy łyżeczkę  
ziaren białego pieprzu, kawałek (2-3 cm) obranego imbiru, łyżkę soli. Warto też wlać  
2-3 łyżki sosu rybnego (nuoc mam; dostępny m.in. w sklepach z orientálną żywnością  
oraz w sieci sklepów Kuchnie Świata). Gotujemy co najmniej przez 2 godziny, zdejmując  
co jakiś czas powstające szumowiny. Cedzimy, studzimy, zamrażamy.

*Na tym bulionie można gotować wietnamskie zupy z kurczakiem i makaronem  
(np. drobiową wersję Pho, czyli Pho Ga) oraz przyrządzać rozmaite nudle. Z uwagi  
na dodatek imbiru wywar sprawdzi się też jako podstawa wielu zup na chłodne  
dni – świetnie rozgrzewa! Jeśli ugotujemy Nuoc Dung Ga bez sosu rybnego, bulion  
będzie niezłą bazą dla zup dyniowej, marchewkowej, soczewicowej, ziemniaczanej.*

## WIEPRZOWY PODRASOWANY

Do garnka wkładamy 500 g kości wieprzowych i 500 g schabu. Zalewamy 2 l zimnej  
wody, zagotowujemy, odszumowujemy. Zmniejszamy ogień, gotujemy godzinę bez  
pokrywki. Dodajemy kawałek (3-4 cm) imbiru, 1-2 łyżki przyprawy maggi lub sosu  
sojowego. Można wrzucić kilka cebulek dymek pokrojonych na kawałki i 1 pokrojoną  
marchewkę. Częściowo przykrywamy, gotujemy 2-3 godziny. Potem, jeśli trzeba, solimy  
do smaku (po dodaniu soli gotujemy jeszcze 10 minut). Cedzimy, studzimy, zamrażamy.  
*Jeśli do gotującego się bulionu dodamy włoszczyznę, otrzymamy dobry, choć tłusty  
rosół – niezłe smakuje z ziemniakami. Ten rodzaj bulionu jest też wykorzystywany  
w kuchni chińskiej – przyrządza się na nim zupy z dodatkiem wieprzowiny. Po wymie-  
szaniu z mąką kukurydzianą i przyprawami (5 smaków, sos sojowy, czosnek, chilli)  
powstaje sos, którym można zalać podsmażone w woku kawałki schabu czy karkówki.*

## NA WĘDZONCE

Do miski wkładamy 300 g wędzonych żeberek wieprzowych, zalewamy zimną wodą,  
tak aby były przykryte, odstawiamy na kilka godzin, zmieniając wodę parę razy.  
Odcedzamy, wkładamy do garnka, zalewamy 1,5 l świeżej zimnej wody, zagotowujemy,  
zmniejszamy ogień. Teraz można dodać włoszczyznę (bez kapusty), ale nie jest  
to konieczne. Gotujemy 30 minut (albo do chwili kiedy warzywa zmiękną), a potem  
wyłączamy ogień i czekamy, aż wszystko wystygnie. Zimny wywar cedzimy i zamrażamy.  
*Na takim bulionie ugotujemy kapuśniak, grochówkę, fasolową, barszcz (ukraiński,  
zabielany, czerwony czysty), zalewając, zupę z grzybów leśnych. Nadaje się też  
do krupniku, można doprawiać nim bigos. Jest podstawą najprostszej na świecie zupy  
ogórkowej – wystarczy wlać do bulionu kwas z ogórków i zabielić śmietaną.*

## DASHI

Oczyszczony płat (kwadrat o boku 10-12 cm) glonów kombu kroimy w centymetrowe  
paski. Zalewamy 1,5 l zimnej wody, zagotowujemy na średnim ogniu. Cedzimy, zagotowu-  
jemy. Dodajemy 1/2 szklanki suszonych płatków bonito (Kuchnie Świata, 20 zł/30 g),  
zdejmujemy z ognia, odstawiamy na 3-4 minuty. Cedzimy, studzimy, zamrażamy.  
*Dashi jest bazą do zup japońskich (np. miso). Wchodzi w skład omlotu tamago, potraw  
rybnych i z owocami morza oraz dań z makaronów udon i soba.*

Opracowując ten  
materiał, korzystałam  
m.in ze wskazówek  
na stronie  
supsong.com