

Wybór zupy – na co zwrócić uwagę?

1. PODSTAWA ZUPY – PRODUKTY I PRZETWORY ZBOŻOWE

To **najważniejszy element oceny!** Zupa musi opierać się na jednym lub kilku produktach zbożowych. Nie wystarczy symboliczny dodatek – zboża powinny stanowić **główny składnik lub motyw przewodni przepisu.**

Czym są produkty zbożowe?



Pszenica



Żyto



Jęczmień



Kukurydza



Owies



Gryka

Produkty zbożowe to wszystkie wyroby powstające z ziaren zbóż, takich jak pszenica, żyto, jęczmień, owies, kukurydza czy gryka. Do produktów zbożowych zaliczamy m.in.:

- **mąki** (pszenna, żytnia, jęczmienna, gryczana, kukurydziana, owsiana),
- **kasze** (jęczmienna, manna, gryczana, kukurydziana),
- **płatki zbożowe** (owsiane, żytnie, jęczmienne),
- **makarony i kluski** (makarony, lane ciasto, łazanki, krajanka),
- **zakwas żytni** używany do żuru lub barszczu,
- **ziarna** zbóż – całe, łamane, prażone lub mielone.

Przykładami zup, w których produkty zbożowe są głównym składnikiem, są: żur na zakwasie żytnim, krupnik z kaszą jęczmienną, zupa z kaszy gryczanej z grzybami, zupa owsiana, zupa kukurydziana, zupa z lanym ciastem pszenicznym, zacierkowa z mąki żytniej, krem z prażonej pszenicy, zupa z pęczakiem lub krem z kukurydzy.

2. REGIONALNE POCHODZENIE LUB TRADYCJA

Drugi kluczowy element oceny to **pochodzenie zupy** – powinna mieć **związek z regionem, historią lub lokalną tradycją kulinarną**. Zupy, które wywodzą się z określonego obszaru Polski lub nawiązują do dawnych zwyczajów, są szczególnie cenione przez jury.

✔ **Wysoko oceniane przepisy:**

- Zupy znane w danym regionie lub nawiązujące do jego tradycji.
- Zupy inspirowane przekazami rodzinnymi lub wspomnieniami dawnych zwyczajów.
- Przepisy, w których podkreślono lokalne produkty – np. kaszę z regionalnego młyna, zakwas przygotowany w domu, czy mąkę z pobliskiego gospodarstwa.

⊘ **Nisko oceniane przepisy:**

- Zupy bez lokalnego kontekstu – nieodwołujące się do miejsca, historii ani zwyczajów
- Przepisy całkowicie nowoczesne, pozbawione charakteru lub regionalnego tła.

3. ORYGINALNOŚĆ PRZEPISY

Trzeci element oceny to **pomysłowość i wyjątkowość propozycji**.

✔ Oryginalny przepis to taki, który wyróżnia się spośród innych – nie tylko smakiem, ale także **kompozycją składników, sposobem przedstawienia oraz nazwą zupy**. Jury zwraca uwagę na świeżość pomysłu oraz ciekawe połączenia produktów zbożowych z innymi składnikami.

⊘ **Nisko oceniane przepisy** to takie, które są powtarzalne i nie wnoszą nic nowego.