



KIRKLANDYŚCI OD RUCHNI:

OSOBISTE HISTORIE I PRZEPISY



KIRKLANDYŚCI OD KUCHNI:

OSOBISTE HISTORIE I PRZEPISY



2021

SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI.....	2
WSTĘP.....	3
PILAW WEGETARIAŃSKI, LEILA SALIMOVA.....	4
BARSZCZ UKRAIŃSKI, ANTONINA KALINICHENKO	6
FORSZMAK ZE ŚLEDZIA, DARINA DVORICHENKO	9
MAZUREK ORZECHOWY, ŁUCJA RECZEK.....	11
SZAKSZUKA, NADIA PAVLIUCHIK.....	14
PELAMUSHI, TAMARI LETODIANI.....	16
SŁODKIE NALEŚNIKI, KATERYNA NOVIKOVA.....	18
PLACKI ZIEMNIACZANE (DRANIKI), YULIYA PETRAKOVA.....	20
TARTA ZE SZPINAKIEM, URSZULA SOBIECKA.....	22
BITOCZKI Z TIULECZKI, MARYNA KALASHLINSKA.....	25
SERNIK KRAKOWSKI Z MASCARPONE, ELENA VOTCHENKO.....	27
CHINKALI, TINATIN TSOTSKHALASHVILI.....	29
JABŁKA PIECZONE, AIGANM KADYSHEVA.....	32
SAMSA, NIGORA MAMADAMINOVA I DILBARA KONURBAEVA	34
BOZBASZ Z KURCZAKA, SULIDDIN BAGHIROV.....	36
IDEALNY OLIER, ALEKSANDR I ANASTAZJA KUKLINY.....	38
WINEGRET PO STUDENCKU, KATERYNA BORYSIUK	40
PIERNIK POZNAŃSKI, JOANNA JANAS ORAZ GRUPA POZNAŃSKA	42
SOS GRZYBOWY, OLENA SAKALIUK.....	44
ŚWIĄTECZNE GOŁĄBKI, KRYWENKO SOLOMIIA.....	46
OWSIANKA KIRKLANDYSTY, OLGA BOGORODECKA.....	48
WEGAŃSKIE PIERNIKI, STANISLAVA TROTSIUK.....	50
PLACUSZKI Z KUKURYDZY, EWELINA PYZIK	52
GULASZ Z FASOLI, IHOR MOROZ.....	54
KAZACHSKI PILAW, DINA MALGAZDAROVA.....	56
TARTA JABŁKOWA Z CYNAMONEM, SOFIIA SHEMETUKHA.....	58
BULECZKI CYNAMONOWE, NATALIA SHURLAKOVA.....	61
BROWNIE, EKATERINA VEREZUB.....	64
PIELMIENI, KHRYSTYNA TANIUK.....	66
OKROSZKA, OLENA APCZEL.....	68
PLACINTA, OLENA APCZEL.....	70
SUROWY BARSZCZ, HALINA KHRUSHCH.....	72
WARENIKI Z ZIEMNIAKAMI, ANDRII TSEPENDA.....	74
FASZEROWANY KABACZEK, ANNA WIĘCEK.....	76
AUTORZY I WYKONAWCY PROJEKTU.....	78

WSTĘP

DRODZY CZYTELNICY,

W XVIII WIEKU SZWED I ANGLIK NIEMAL JEDNOCZEŚNIE ODKRYLI TLEN. STO LAT PÓŹNIEJ DWAJ NIEZNANI SOBIE AMERYKANIE WYMYŚLILI TELEFON. OD TEGO CZASU TAKIE HISTORIE ZDARZAŁY SIĘ WIELE RAZY, A TERAZ OPOWIEMY O NAJNOWSZEJ Z NICH.

W 2021 ROKU DWIE GRUPY KIRKLANDYSTÓW Z WARSZAWY I LUBLINA JEDNOCZEŚNIE WPADŁY NA TEN SAM POMYSŁ. CHCIELÍSMY STWORZYĆ KSIĄŻKĘ KUCHARSKĄ, KTÓRA PRZYPOMINAŁABY WSPÓLNIE SPĘDZONY CZAS W POLSCE. GDYBY NIE KOLEJNE FALE KORONAWIRUSA I ZWIĄZANE Z NIMI OBOSTRZENIA, NAJPRAWDOPODOBNIER NIE DOWIEDZIELIBYŚMY SIĘ, KTO CO LUBI JEŚĆ I GOTOWAĆ. TO WŁAŚNIE KUCHNIA STAŁA SIĘ WSPÓLNĄ PRZESTRZENIĄ DO NASZYCH CIEPŁYCH SPOTKAŃ ORAZ DŁUGICH ROZMÓW W JESIENNE I ZIMOWE WIECZORY. WŁASNORĘCZNIE PRZYGOTOWANE POTRAWY DODAWAŁY INSPIRACJI, A WSPÓLNA UCZTA BYŁA OKAZJĄ DO BLIŻSZEGO POZNANIA SIĘ. PRAGNIEMY PRZEKAZAĆ NIEZWYKŁĄ ATMOSFERĘ TYCH KULINARNYCH SPOTKAŃ W NASZEJ PYSZNEJ KSIĄŻCE.

W ZBIORZE ZNALAZŁY SIĘ 34 PRZEPISY, KTÓRYMI PODZIELIŁA SIĘ DUŻA RODZINA KIRKLANDA Z WROCŁAWIA, KRAKOWA, POZNANIA, LUBLINA I WARSZAWY. DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM ZA ICH KULINARNE POZDROWIENIA. PRAWDZIWA GEOGRAFIA TEJ KSIĄŻKI SIĘGA JEDNAK ZNACZNIE DALEJ NIŻ DO TYCH PIĘCIU PIĘKNYCH MIAST W POLSCE. NA JEJ ŁAMACH ZNAJDZIEMY BOWIEM TAJNIKI PRZYZRĄDZANIA NIESAMOWITEGO UKRAIŃSKIEGO BARSZCZU ORAZ PIEROGÓW, PILAWU KIRGISKIEGO I BIAŁORUSKICH PLACKÓW ZIEMNIACZANYCH, POLSKICH CIAST I SYNABONÓW ZZA URALU ORAZ WIELU INNYCH PRZYSMAKÓW.

KAŻDEMU PRZEPISOWI TOWARZYSZY OSOBISTA HISTORIA. KTOŚ WYPEŁNIŁ JĄ ZAPACHEM RODZINNEGO DOMU I SMAKIEM OJCZYSTYCH TRADYCJI, INNY DODAŁ RADOŚĆ Z NARODZIN NOWEJ PRZYJAŹNI I WSPÓLNYCH PRZYGÓD. SZCZERE I DELIKATNE, ZABAWNE I INSPIRUJĄCE - TE HISTORIE NARODZIŁY SIĘ, ABY UCHRONIĆ NAS PRZED SAMOTNOŚCIĄ I UCZYNIĆ KAŻDE DANIE WYJĄTKOWYM.

MAMY NADZIEJĘ, ŻE NASZE PRZEPISY TAKŻE OŻYWIĄ WASZĄ KUCHNIĘ I ZNAJDĄ SIĘ WŚRÓD ULUBIONYCH, PODOBNIIE JAK NASI PRZYJACIELE POZNANI PODCZAS PROGRAMU KIRKLANDA I ZWIĄZANE Z NIMI NIEZAPOMNIANE WSPOMNIENIA.

Z SERDECZNYMI POZDROWIENIAM,
„KIRKLANDYŚCI OD KUCHNI”

P. S. JEŚLI TA KSIĄŻKA WPADŁA W RĘCE PRZYSZŁEGO KIRKLANDYSTY, ZAUF AJ NAM NA SŁOWO: NA PROGRAMIE KIRKLANDA JEST ZAWSZE SMACZNIE 😊

LEILA SALIMOVA

KIRGISTAN, BISHKEK

W MOJEJ WIELOKULTUROWEJ RODZINIE GOTUJEMY KILKA RODZAJÓW PILAWÓW - PILAW Z FASOLĄ, PILAW Z DUSZONYMI ZIOŁAMI, Z MIĘSEM I BEZ MIĘSA, Z RODZYNKAMI I SUSZONYMI MORELAMI, Z KASZTANAMI, A NAWET MAMY PILAW NA SŁODKO.

TRADYCYJNY PILAW W KIRGISTANIE JEST WYJĄTKOWYM DANIEM! PODAWANY JEST NA ŚWIĘTA LUB SPECJALNE OKAZJE. KONIECZNE JEST GOTOWANIE GO W KOTLE (ŻELIWNEJ GŁĘBOKIEJ PATELNI) NA DUŻYM OGNIU Z OGROMNĄ ILOŚCIĄ OLEJU SŁONECZNIKOWEGO I MIĘSA, ALE OCZYWIŚCIE W ODPOWIEDNICH PROPORCJACH.

SZCZERZE MÓWIĄC, GOTUJĘ PILAW BARDZO RZADKO, BO ZAWSZE BOJĘ SIĘ, ŻE PRZEGAPIĘ COŚ WAŻNEGO. MIMO TO BARDZO CHCIAŁAM POCHWALIĆ SIĘ SWOIMI KULINARNYMI UMIEJĘTNOŚCIAMI KOLEŻANCE Z HOSTELU I POCZĘSTOWAĆ JĄ PILAWEM Z KIRGISTANU. ANIA JEST WEGETARIANKĄ, A WIĘC ZADANIE NIE BYŁO ŁATWE. PRAWIE ZAWSZE RAZEM GOTUJEMY, ŚMIEJĄC SIĘ PODCZAS TEJ PRACY, DYSKUTUJĄC O NASZYCH ZAJĘCIACH I O TYM, JAK MINĄŁ DZIEŃ. TO SĄ DLA NAS WYJĄTKOWE CHWILE! TYM RAZEM POSTANOWIŁAM SAMODZIELNIE PRZYGOTOWAĆ PILAW WEGETARIAŃSKI DLA MOJEJ KOLEŻANKI ANI



PILAW WEGETARIAŃSKI

SKŁADNIKI:

400 G RYŻU (NAJLEPIEJ DŁUGOZIARNISTY)
2 CEBULI
2 MARCHEWKI
2 STRĄKI PAPRYCZKI CHILI (ZIELONA LUB
CZERWONA)
1 GŁÓWKA CZOSNKU
GARŚC SUSZONYCH MORELI I RODZYNKÓW
GARŚC CIECIERZYCY POSPOLITEJ
OLEJ SŁONECZNIKOWY
PRZYPRAWY: KMINEK, PIEPRZ ZIARNISTY,
KURKUMA

PRZYGOTOWANIE:

POKROJONĄ MARCHEWKĘ I CEBULĘ PODSMAŻYĆ NA DUŻYM OGNIU, NASTĘPNIE WRZUCIĆ PRZYPRAWY, ABY DODAŁY AROMATU. DO GARNKA WSYPAC RYŻ I DOLAĆ WODĘ (PÓŁTOREJ SZKLANKI WODY NA SZKLANKĘ RYŻU). NIE MIESZAĆ! GOTOWAĆ NA WOLNYM OGNIU. KIEDY RYŻ BĘDZIE MIĘKKI, DODAC CIECIERZYCĘ, RODZYNKI, SUSZONE MORELE I WSZYSTKO WYMIESZAĆ. PO CHWILI NA ŚRODKU POŁOŻYĆ GŁÓWKĘ CZOSNKU, A NA BRZEGACH CAŁE PAPRYCZKI. DUSIĆ POTRAWĘ NA WOLNYM OGNIU, AŻ BĘDZIE GOTOWA. PILAW ZWYKLE PODAJE SIĘ DO STOŁU NA JEDNYM DUŻYM TALERZU.



ANTONINA KALINICHENKO

UKRAINA, POŁTAWA

W CZASACH MOJEJ BABCI ULUBIONĄ POTRAWĄ NASZEJ RODZINY BYŁ KLASYCZNY BARSZCZ UKRAIŃSKI (TRADYCYJNA POTRAWA CENTRALNEJ UKRAINY). MUSIAŁ BYĆ TAK GĘSTY, ŻEBY ŁYŻKA W NIM STAWAŁA. CZĘSTO NA OBIAD BYŁ GOTOWANY JAKO JEDYNE GŁÓWNE DANIE, PONIEWAŻ BYŁ TAK POŻYWNY, ŻE RAZEM Z CHLEBEM DAWAŁ ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ. JEST BARDZO SMACZNY, ALE JEDNOCZEŚNIE SKOMPLIKOWANY I CZASOCHŁONNY W PRZYGOTOWANIU, DLATEGO NIESTETY OSTATNIO (SZCZEGÓLNIIE PO ODEJŚCIU STARSZEGO POKOLENIA) CORAZ RZADZIEJ POJAWIA SIĘ NA NASZYM STOLE ■



BARSZCZ UKRAIŃSKI

SKŁADNIKI:

400-500 G KOŚCI WIEPRZOWYCH Z
MIĘSEM (NAJLEPIEJ ŻEBERKA LUB ŁOPATKA
NA GRUBEJ KOŚCI)
1 ŚREDNI BURAK
3-4 ŚREDNIE LUB DUŻE ZIEMNIAKI
1 GŁÓWKA MAŁEJ KAPUSTY
1 DUŻA MARCHEWKA; 1 ŚREDNIA CEBULA
70-100 G KONCENTRATU POMIDOROWEGO
3-4 ZĄBKI CZOSNKU
1 SŁODKA CZERWONA PAPRYKA
1 DUŻA ŁYŻKA MAŁY PSZENNEJ
1 PŁASKA ŁYŻKA CUKRU
1 PŁASKA ŁYŻKA KWASU CYTRYNOWEGO
NATKA PIETRUSZKI, KOPEREK, EWENTUALNIE
SZCZYPOR

PRZYGOTOWANIE:

UMIEŚCIĆ KOŚCI W GARNKU, WLAĆ 4 LITRY WODY I GOTO-
WAĆ NA BARDZO MAŁYM OGNIU OKOŁO 2-3 GODZIN (WYWARU NIE
MOŻNA INTENSYWNIE GOTOWAĆ). W RAZIE POTRZEBY USUWAĆ ŁYŻKĄ
TŁUSZCZ I PIANĘ. POSOLIĆ WEDŁUG SMAKU.

OBRAĆ BURAKI I ZETRZEĆ JE NA GRUBEJ TARCE. ROZGRZAĆ
PATELNIĘ ZE SMALCEM, DODAĆ BURAKA I DUSIĆ NA MAŁYM OGNIU DO
MIĘKKOŚCI (BARDZO WAŻNE, ŻEBY BURAKA NIE SMAŻYĆ Z INNYMI WA-
RZYWAMI). CEBULĘ POKROIĆ W KOSTKĘ, A MARCHEWKĘ ZETRZEĆ NA
GRUBEJ TARCE. ROZGRZAĆ PATELNIĘ Z POKROJONĄ NA MAŁE KAWAŁ-
KI (LUB STARTĄ NA GRUBEJ TARCE) ŚLONINĄ I PODSMAŻYĆ JĄ, ŻEBY
TROCHĘ TŁUSZCZU SIĘ WYTOPIŁO. DOPIERO WTEDY WRZUCIĆ CEBULĘ
I ZESZKLIĆ, A NASTĘPNIE DODAĆ MARCHEW. DUSIĆ PARĘ MINUT, DO-
DAĆ KONCENTRAT POMIDOROWY, 3-4 ZĄBKI DROBNO POKROJONEGO
LUB WYCIŚNIĘTEGO CZOSNKU, 1 DUŻĄ ŁYŻKĘ MAŁY PSZENNEJ ORAZ 1
DUŻĄ ŁYŻKĘ GĘSTEJ ŚMIETANY. WYMIESZAĆ I DUSIĆ NA MAŁYM OGNIU
PRZESZ 2 MINUTY.

KONTYNUACJA NA KOLEJNEJ STRONIE ►

2 LIŚCIE LAUROWE, PRZYPRAWY
DO SMAŻENIA: SMALEC, KAWAŁEK SŁONINY
(NAJLEPIEJ ZASOLONEJ)
GĘSTA ŚMIETANA

WYJĄĆ KOŚCI Z BULIONU. OBRAC MIĘSO Z KOŚCI I WŁOŻYĆ JEGO Z POWROTEM DO BULIONU RAZEM Z USMAŻONYMI WARZYWAMI. DODAĆ ZIEMNIAKI POKROJONE W KOSTKĘ ORAZ LIŚCIE LAUROWE. GOTOWAĆ DO MIĘKKOŚCI ZIEMNIAKÓW, A NASTĘPNIE DODAĆ POSZATKOWANĄ KAPUSTĘ I SŁODKĄ PAPRYKĘ POKROJONĄ NA NIEDUŻE KAWAŁKI. KAPUSTY MUSI BYĆ DUŻO, ABY PO WŁOŻENIU DO GARNKA UTWORZYŁA SIĘ MAŁA GÓRKA NAD WYWAREM NA WYSOKOŚĆ OKOŁO 1 CM. CAŁOŚĆ GOTOWAĆ JESZCZE 5 MINUT. DODAĆ ULUBIONE PRZYPRAWY (KONIECZNIE MUSI BYĆ ODROBINA MIELONEGO CZARNEGO I CZERWONEGO PIEPRZU) I 2 MINUTY GOTOWAĆ. SPRÓBOWAĆ BARSZCZ – JEŻELI JEST ZA SŁODKI, DODAĆ TROCHĘ KWASKU CYTRYNOWEGO, A JEŻELI ZA KWAŚNY – PŁASKĄ ŁYŻECZKĘ CUKRU. MOŻNA TEŻ DODAĆ JEDNO I DRUGIE. WRZUCIĆ POKROJONĄ NATKĘ PIETRUSZKI I KOPER. MOŻNA RÓWNIEŻ DODAĆ POKROJONY SZCZYPIOR. Po ZAGOTOWANIU OD RAZU WYŁĄCZYĆ ZUPĘ. JEŻELI GOTUJEMY NA KUCHENCE ELEKTRYCZNEJ, NIE ZOSTAWIAĆ NA GORĄCEJ POWIERZCHNI.

PODAWAĆ NA CIEPŁO. Po NALANIU GORĄCEGO BARSZCZU DO KAŻDEGO TALERZA WŁOŻYĆ ŁYŻKĘ ZIMNEJ GĘSTEJ ŚMIETANY (POWINNA POWSTAĆ ŁADNA, BIAŁA WYSPA). NIE MIESZAĆ. KAŻDY SAM WYMIESZA, JEŻELI BĘDZIE CHCIAŁ.



MIASTO AFILIACJI: WROCŁAW

9

DARINA DVORICHENKO

UKRAINA, ODESSA

PO RAZ PIERWSZY UGOTOWAŁAM TO DANIE PODCZAS POBYTU W POLSCE NA PROGRAMIE KIRKLANDA. KOLEŻANKA ZAPROSIŁA MNIE DO SWOICH PRZYJACIÓŁ W WAŁBRZYCHU. CHCIAŁAM PRZYRZĄDZIĆ DLA NICH JAKĄS ORYGINALNĄ POTRAWĘ Z ODESSY, ABY ZACHĘCIĆ ICH DO PRZYJAZDU DO MOJEGO RODZINNEGO MIASTA, GDY TYLKO WSZYSTKIE OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z COVID 19 ZOSTANĄ ZNIESIONE. MYŚLĘ, ŻE UDAŁO MI SIĘ TO OSIAGNĄĆ ■



FORSZMAR ZE ŚLEDZIA

SKŁADNIKI:

2 ŚREDNIE JABŁKA
75 G MASŁA
2 DUŻE FILETY ŚLEDZIOWE
1 NIEPEŁNA ŁYŻKA STOŁOWA SOKU Z
CYTRYNY
SÓL, PIEPRZ DO SMAKU

PRZYGOTOWANIE:

FILETY ZE ŚLEDZIA DWUKROTNIE PRZEKRĘCIĆ PRZEZ MASZYNKĘ DO MIĘSA. OBRĄĆ JABŁKA I RÓWNIEŻ PRZEKRĘCIĆ W MASZYNCE. DO GOTOWEGO FARSZU DODAĆ MASŁO, SOK Z CYTRYNY, SÓL I PIEPRZ. WSZYSTKO RAZEM WYMIESZAĆ. FORSZMAR NAŁOŻYĆ NA TALERZE I JEŚĆ Z GRZANKAMI Z CIEMNEGO CHLEBA.



11

ŁUCJA RECZER

POLSKA

M

AZURKI TO TRADYCYJNE CIASTA WIELKANOCNE, KTÓRE PIECZE SIĘ W CAŁEJ POLSCE. W NASZEJ RODZINIE KRÓLOWĄ ŚWIĄTECZNEJ KUCHNI I WIRTUOZERKĄ PIEKARNIKA BYŁA BABCIA JADZIA. NA ŚWIĘTA ZAZWYCZAJ PIEKŁA OKOŁO 16 CIAST (PIEKŁA DLA WSZYSTKICH SĄSIADÓW, SWOICH PRZYJACIOŁEK, DZIECI NO I NA ŚWIĄTECZNY OBIAD, OCZYWIŚCIE). ŻADNA KUCHENNA KATASTROFA NIE BYŁA W STANIE WYTRĄCIĆ JEJ Z RÓWNOWAGI. KAŻDY ZAKALEC POTRAFIŁA PRZEMIELIĆ, DOPRAWIĆ I PONOWNIE UPIEC ZMIENIAJĄC W COŚ PYSZNEGO. WŚRÓD KULINARNYCH SEKRETÓW RODZINNYCH BABCIA TRZYMAŁA PRZEPIS NA MAZUREK ORZECHOWY, KTÓRY BYŁ ULUBIONYM CIASTEM KOLEJNYCH POKOLEŃ. Z BIEGIEM CZASU MAZUREK ORZECHOWY STAŁ SIĘ NIEODZOWNYM ELEMENTEM NIE TYLKO STOŁU WIELKANOCNEGO, ALE TEŻ POJAWIAŁ SIĘ NA BOŻE NARODZENIE I WSZYSTKIE INNE UROCZYSTOŚCI RODZINNE. CHOCIAŻ BABCIA PRZENIOSŁA SIĘ JUŻ DO NIEBIAŃSKIEJ KUCHNI, MAZUREK ORZECHOWY - TROCHĘ BARDZIEJ NIEUDOLNIE - PIECZEMY DALEJ NA KAŻDĄ WIELKANOC I BOŻE NARODZENIE, A CZASEM OT TAK, PO PROSTU.

TEGOROCZNY BOŻONARODZENIOWY MAZUREK WYBRAŁ SIĘ Z GRUPĄ KIRKLANDYSTEK NA ZDOBYWANIE MOGIELICY - JEDNEGO ZE SZCZYTÓW KORONY GÓR POLSKICH. TAM, W SŁONECZNY I MROŻNY GRUDNIOWY DZIEŃ, ZE WSPA-
NIAŁYM WIDOKIEM NA OŚNIEŻONE GÓRY, ZOSTAŁ ZJEDZONY DODAJĄC SIĘ EKIPIE POKONUJĄCEJ OBLODZONE ZBOCZA. TYM SPOSOBEM ZDOBYŁ PRAWO DO POJAWIENIA SIĘ W KUCHNI KIRKLANDA, A RAZEM Z NIM DUCH BABCI JADZI



MAZUREK ORZECOWY

SKŁADNIKI:

KRUCHE CIASTO NA SPÓD

1,5 SZKLANKI MĄKI

1/3 SZKLANKI CUKRU

PÓŁ ŁYŻECZKI PROSZKU DO PIECZENIA

1/2 KOSTKI MASŁA

2 ŻÓŁTKA

W RAZIE POTRZEBY, JEŚLI CIASTO WYJDZIE
ZA SUCHĘ, GĘSTA ŚMIETANA 18%

MASA ORZECOWA

25 DAG ORZECÓW WŁOSKICH

20-25 DAG CUKRU PUDRU

3 ŻÓŁTKA

10 DAG MASŁA

2 ŁYŻKI SOKU Z CYTRYNY

PRZYGOTOWANIE:

KRUCHE CIASTO

MĄKĘ NALEŻY WYMIESZAĆ Z CUKREM I PROSZKIEM DO PIECZENIA, DODAĆ ZIMNE MASŁO I SZYBKO WYROBIĆ. NASTĘPNIE DODAĆ ŻÓŁTKA I ZAGNIEŚĆ. JEŚLI UDAŁO SIĘ WYROBIĆ CIASTO NA JEDNOLITĄ GŁADKĄ MASĘ, TO ZNACZY, ŻE WYSZŁO DOBRE. JEŚLI JEST MIĘKKIE I KLEI SIĘ DO RĄK, TRZEBA DODAĆ MĄKI. JEŚLI NIE CHCE SIĘ POŁĄCZYĆ I CIĄGLE SIĘ ROZPADA, TRZEBA DODAĆ TROCHĘ ŚMIETANY. WYROBIONE CIASTO UFORMOWAĆ W KULĘ I WŁOŻYĆ W FOLII DO LODÓWKI NA OK. 1 H. PO TYM CZASIE CIASTO ROZWAŁKOWAĆ, WYŁOŻYĆ NA BLACHĘ, NAKŁUĆ WIDELCEM I PIEC OKOŁO 15 MIN W TEMPERATURZE 180 STOPNI. CIASTO POWINNO BYĆ TYLKO LECIUTKO ZARUMIENIONE. TAK PRZYGOTOWANY SPÓD MOŻE TERAZ POCZekać NAWET KILKA DNI NA KOLEJNĄ WARSTWĘ.

PIANKA
2 BIAŁKA
15 DAG CUKRU PUDRU

MASA ORZECHOWA

ORZECZY ZEMLEĆ W MASZYNCIE. MIĘKKIE MASŁO UTRZEĆ NA GŁADKĄ MASĘ, DODAWAĆ PO KOLEI ŻÓŁTKA, A NASTĘPNIE CIĄGLE UCIERAJĄC, DODAWAĆ CUKIER PUDER. POTEM WSYPĄC ZMIELONE ORZECZY I WYMIESZAĆ NA JEDNOLITĄ MASĘ, DODAJĄC NA KONIEC SOK Z CYTRYNY. NASTĘPNIE WYŁOŻYĆ MASĘ RÓWNĄ WARSTWĄ NA PODPIECZONYM SPODZIE.

PIANKA

ZIMNE BIAŁKA UBIĆ NA SZTYWNĄ PIANĘ, DODAJĄC PARTIAMI CUKIER TAK, ŻEBY SIĘ CAŁKOWICIE ROZPUŚCIŁ, POTEM WYŁOŻYĆ NA WIERZCH MASY ORZECHOWEJ. WIERZCH PIANY MOŻNA PRZYOZDOBIĆ POŁÓWKAMI ORZECHÓW.

PIECZENIE

BABCIA JADZIA POWIEDZIAŁABY, ŻE KAŻDY PIEKARNIK JEST INNY I CIĘŻKO POWIEDZIEĆ, ILE CZASU I W JAKIEJ TEMPERATURZE NALEŻY PIEC. ALE SPRÓBUJMY.

NAGRZAĆ PIEKARNIK DO 180 STOPNI, POTEM ZMNIJSZYĆ DO 150 STOPNI, WŁOŻYĆ CIASTO I PIEC OKOŁO 35 MIN. PATRZEĆ UWAGNIE, CZY PIANKA NIE RUMIENI SIĘ ZBYTNIO ALBO NIE PRZYPALA. MOŻNA DELIKATNIE SPRAWDZAĆ PALCEM OD CZASU DO CZASU, CZY PIANKA WYSYCHA NA BEZĘ, CZY JESZCZE JEST MIĘKKA. JEŚLI CHCEMY UZYSKAĆ SUCHĄ BEZĘ, A NIE CHCE TAKA WYJŚĆ, PO TYCH 35 MINUTACH TRZEBA WŁĄCZYĆ TERMOOBIEG I NASTAWIĆ TEMPERATURĘ 120 STOPNI, PIEC JESZCZE 10 MIN I POTEM SPRAWDZIĆ, CZY PIANKA WYSCHŁA. JEŚLI DALEJ NIE, NALEŻY POWTÓRZYĆ OSTATNIĄ CZYNNOŚĆ - W KOŃCU SIĘ UDA.





NADIA PAVLIUCHIR

BIAŁORUŚ, BRZEŚĆ

HISTORIA ZWIĄZANA Z TYM DANIEM ROZPOCZĘŁA SIĘ U PODNÓŻA GÓRY TARNICA, GDY WRAZ Z GRUPĄ DZIELNYCH KIRKLANDYSTÓW NA ZDOBYCIE SZCZYTU WYRUSZYŁ ADAM MUSIAŁ. ZNAJOMOŚĆ NASZEGO ROCZNIKA Z ADAMEM ZACZĘŁA SIĘ JESZCZE PODCZAS ORIENTACYJNEGO ZJAZDU WE WRZEŚNIU, KIEDY ZOSTAŁ ON ZAPROSZONY PRZEZ FUNDACJĘ DO ZORGANIZOWANIA DLA NAS WYCIECZKI PO KRAKOWSKIM KAZIMIERZU I DO WYGŁOSZENIA WYKŁADU „ŻYDZI W POLSCE. ZARYS HISTORII”. OKAZAŁO SIĘ, ŻE ADAM ZNA NIE TYLKO HISTORIĘ ŻYDÓW, ALE TAKŻE TAJNIKI KUCHNI BLISKOWSCHODNIEJ. ABYŚMY MOGLI POKONAĆ WYSOKOŚĆ 1346 METRÓW I NIE PODDAĆ SIĘ W POŁOWIE DROGI, WCZESNYM RANKIEM ADAM PRZYGOTOWAŁ NAM SZAKSZUKĘ I OPOWIEDZIAŁ HISTORIĘ O TYM, JAK ARABOWIE UKRADLI PRZEPIS NA TO DANIE ŻYDOM, A ŻYDZI ARABOM.

SZAKSZUKA TO W ZASADZIE JAJECZNICA NA WARZYWACH, ALE OKAZAŁO SIĘ, ŻE TO PROSTE I NIESKOMPLIKOWANE DANIE GWARANTUJE SIĘ DO CHODZENIA PO GÓRACH W TRUDNYCH WARUNKACH ZIMOWYCH. GORĄCO POLECAM TĘ POTRAWĘ MIŁOŚNIKOM GÓR I ZWOLENNIKOM SMACZNEGO JEDZENIA PRZYGOTOWYWANEGO NA SZYBKO ■



SZAKSZUKA

SKŁADNIKI:

10 JAJ
2 CEBULE
2 POMIDORY
PAPRYKA I CZOSNEK (DLA PIĘKNA
I NASTROJU)
ZIOŁA
PRZYPRAWY - SÓL, PIEPRZ

PRZYGOTOWANIE:

CEBULĘ POKROIĆ W DROBNĄ KOSTKĘ I SMAŻYĆ NA OLEJU ROŚLINNYM AŻ LEKKO ZMIĘKNIE. DODAĆ POMIDORY, TROCHĘ SOLI, SMAŻYĆ DALEJ NA ŚREDNIM OGNIU PRZES 3-4 MINUTY. NASTĘPNIE DELIKATNIE WBIĆ JAJKA TAK, ABY ŻÓŁTKO SIĘ NIE ROZLAŁO, DODAĆ TROCHĘ SOLI. DUSIĆ NA MAŁYM OGNIU POD PRZYKRYCIEM, MYŚLĄC O ZDOBYWANIU NOWYCH GÓRSKICH SZCZYTÓW. KIEDY JAJKA SIĘ ZETNĄ, DODAĆ ZIOŁA I PRZYPRAWY. PODAWAĆ Z TOSTAMI I KONIECZNIE Z UŚMIECHEM.



TAMARI LETODIANI

GRUZJA, RUSTAVI

PELAMUSHI TO TRADYCYJNY GRUZIŃSKI DESER, A TAKŻE BAZA, NA KTÓREJ PRZYGOTOWUJE SIĘ CZURCZCHELĘ – TRADYCYJNE BATONY Z WINOGRON I ORZECHÓW. **W** GRUZJI, KRAJU UPRAWY WINO-ROŚLI I PRODUKCJI WINA – PRYZRĄDZANIE PELAMUSHI I CZURCZCHELI MA DŁUGĄ HISTORIĘ I TRADYJCJĘ. CZURCZCHELA BYŁA NIEODŁĄCZNYM ATRYBUTEM WOJOWNIKÓW IDĄCYCH NA WOJNĘ, NADAL MA SZCZEGÓLNE ZNACZENIE DLA PASTERZY GÓRSKICH. **P**ODCZAS DRUGIEJ WOJNY ŚWIATOWEJ GRUZINI WYSYŁALI NA FRONT DUŻĄ ILOŚĆ PELAMUSHI I CZURCZCHELI PRZYGOTOWANYCH Z PUREE WINOGRONOWEGO, ABY ZWIĘKSZYĆ ZDOLNOŚĆ BOJOWĄ I WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ ŻÓŁNIERZY. **W** DZISIEJSZYCH CZASACH GRUZINI PRZYGOTOWUJĄ TEN DESER NA NOWY ROK I JEST TO WAŻNE DANIE NA ŚWIĄTECZNYM STOLE ■



PELAMUSHI

SKŁADNIKI:

1 LITR SOKU WINOGRONOWEGO
160 GRAMÓW MĄKI KUKURYZDZIANEJ
40 GRAMÓW MĄKI CHLEBOWEJ
2 ŁYŻKI CUKRU (W RAZIE POTRZEBY)

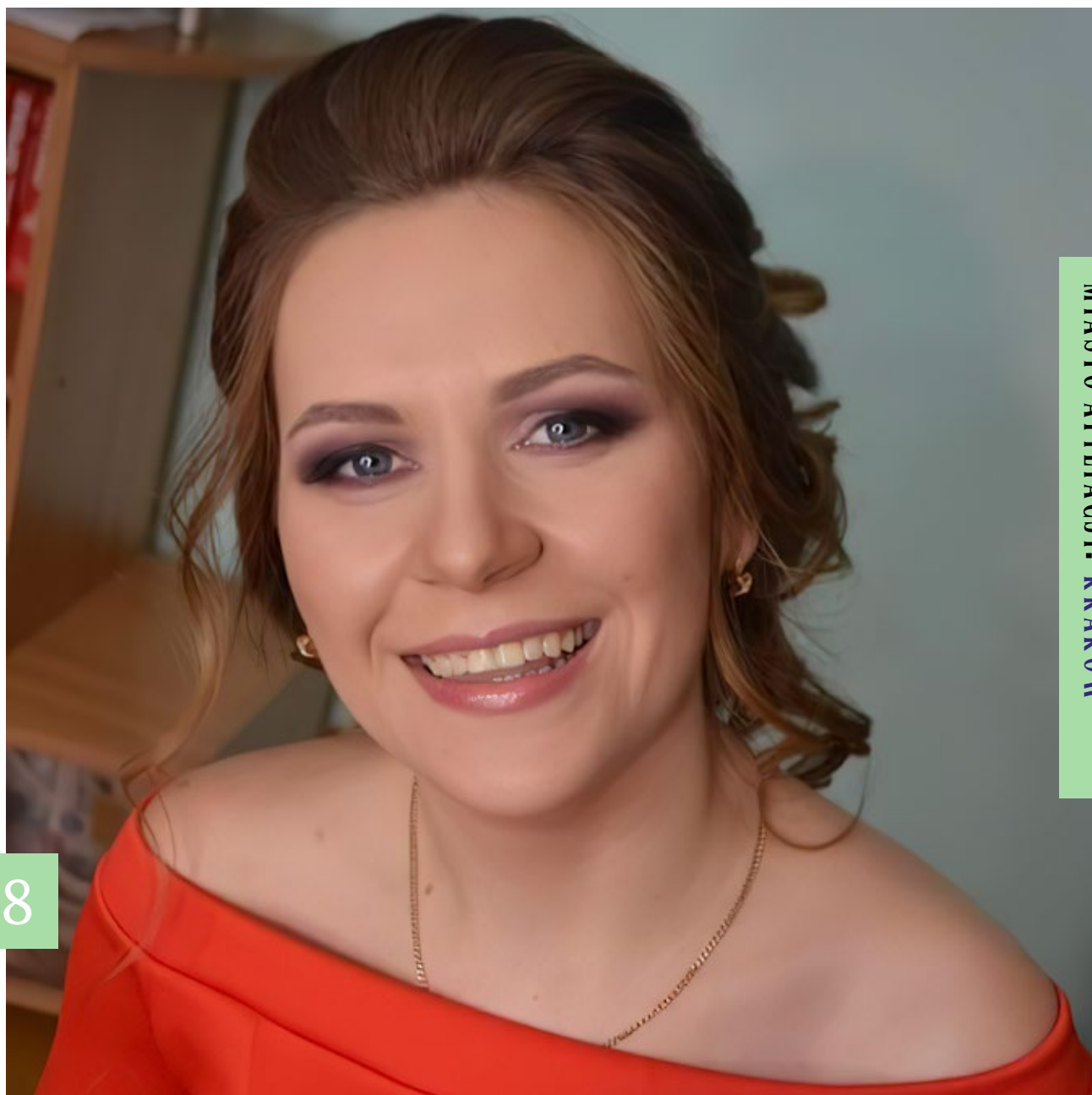
PRZYGOTOWANIE:

MĄKĘ I CUKIER WSYPĄĆ DO MISKI, WLAĆ POŁOWĘ SOKU, CIĄGLE MIESZAJĄC DREWNIANĄ ŁYŻKĄ. NASTĘPNIE UŻYĆ BLENDERA RĘCZNEGO, ABY UZYSKAĆ JEDNORODNĄ MASĘ.

POZOSTAŁY SOK WLAĆ NA PATELNIĘ I DODAC DO NIEGO MĄCZNĄ MASĘ. UMIEŚCIĆ NA DUŻYM OGNIU I CIĄGLE MIESZAJĄC DOPROWADZIĆ DO WRZENIA. NASTĘPNIE OBNIŻYĆ TEMPERATURĘ I GOTOWAĆ MIESZAJĄC NA MAŁYM OGNIU PRZEZ KOLEJNE 8-10 MINUT. W TYM CZASIE MASA POWINNA ZGĘSTNIEĆ.

PO PRZYGOTOWANIU DESER OD RAZU ROZŁOŻYĆ NA TALERZACH I UDEKOROWAĆ ORZECHAMI WŁOSKIMI. MOŻNA PODAWAĆ ZARÓWNO NA CIEPŁO, JAK I NA ZIMNO :)

Z PELAMUSCHI ROBI SIĘ RÓWNIEŻ DESER CZURCZCHELA, GŁÓWNIIE JESIENIĄ, KIEDY WINOGRONA SĄ DOJRZAŁE.



KATERYNA NOVIROVA

UKRAINA, CHARKÓW

PRACA NAUKOWA NIE JEST ŁATWA, WYMAGA WIELE WYSIŁKU, ALE TAKŻE SPRAWIA OGROMNĄ RADOŚĆ. BYWA TAK, ŻE BRAKUJE NAM CZASU NA CODZIENNE CZYNNOŚCI, DLATEGO – TAK NAPRAWDĘ – JA NIE UMIEM GOTOWAĆ. ALE KIEDY DOŁĄCZYŁAM DO PROGRAMU KIRKLAND, MAGICZNA I NIEZWYKŁA HANNA PETSKO NAUCZYŁA MNIE, JAK SMAŻYĆ NALEŚNIKI, CZYLI TAKIE, PO KTÓRYCH PO PROSTU CHCE SIĘ PALCE LIZAĆ. MOŻNA PRZYZRZĄDZIĆ SŁODKIE NALEŚNIKI Z MASŁEM LUB NA SŁONO Z RÓŻNYMI NADZIENIAMI. WYJATKOWOŚĆ SŁODKICH NALEŚNIKÓW POLEGA NA TYM, ŻE TRZEBA JE POSMAROWAĆ MASŁEM, POSYPAĆ CUKREM I ZAWINĄĆ W KOPERTĘ, A OKAZAŁ SIĘ NAJLEPSZYM PRZYSMAKIEM. W SŁONYCH – OPRÓCZ GŁÓWNYCH SKŁADNIKÓW DO CIASTA DODAJE SIĘ MIELONĄ CZERWONĄ PAPRYKĘ, WIĘCEJ SOLI I KOPERKU



SŁODKIE NALEŚNIKI

SKŁADNIKI:

2 JAJKA
2 SZKLANKI MLEKA
½ ŁYŻECZKI SOLI
1 ŁYŻECZKA CUKRU
1 ŁYŻKA SUSZONEGO KOPERKU
MĄKA

PRZYGOTOWANIE:

DWA CAŁE JAJKA WBIĆ DO POJEMNIKA, DODAĆ SÓL I CUKIER, NASTĘPNIE WLAĆ MLEKO I UBIĆ MASĘ TRZEPACZKĄ. UBIJAĆ DALEJ, DODAJĄC STOPNIOWO MĄKĘ AŻ CIASTO BĘDZIE WYGLĄDAŁO JAK GĘSTA, KWAŚNA ŚMIETANA. NA PATELNI ROZGRZAĆ OLEJ SŁONECZNIKOWY I SMAŻYĆ NALEŚNIKI.



YULIYA PETRAKOVA

BIAŁORUŚ, MINSK

PLACKI ZIEMNIACZANE (DRANIKI) TO NARODOWA POTRAWA BIAŁORUSKA. PRZEPIS NA DRANIKI JEST BARDZO PROSTY, ALE ISTNIEJE WIELE SPOSOBÓW PODAWANIA TEJ POTRAWY. MOŻNA JE JEŚĆ NA ŚNIADANIE Z MLEKIEM LUB JAJECZNICĄ. MOŻNA JE PODAWAĆ JAKO DANIE GŁÓWNE NA OBIAD LUB KOLACJĘ Z KWAŚNĄ ŚMIETANĄ, MACZANKĄ Z GRZYBAMI LUB Z INNYMI DODATKAMI.

OD DAWNA BIAŁORUSINI ŻARTOBLIWIE SPRZECZAJĄ O TYM, JAK ROBIĆ DRANIKI. CZY DODAWAĆ MĄKĘ I JAJKA, CZY OGRANICZYĆ SIĘ TYLKO DO ZIEMNIAKÓW I SOLI. WSZYSCY JEDNAK ZGADZAJĄ SIĘ, ŻE WŁAŚCIWYCH „DRANIKÓW” NIE DA SIĘ ZROBIĆ BEZ TARKI Z MAŁYMI OSTRYMI ZĄBKAMI, KTÓRĄ NA BIAŁORUSI NAZYWA SIĘ „TARKĄ DO DRANIKÓW”. DLA NOWOCZESNEJ GOSPODYNI WYBIERAJĄCEJ ROBOT KUCHENNY OBECNOŚĆ TAKIEJ TARKI JEST WAŻNYM KRYTERIUM.

NIE POWIEM, ŻE W MOJEJ RODZINIE CZĘSTO ROBIMY DRANIKI, MOJA BABCIA ROBI JE ZNACZNIE CZĘŚCIEJ. DO DRANIKÓW ZAWSZE WYBIERA DUŻE ZIEMNIAKI, ABY CHRONIĆ RĘCE PODCZAS UCIERANIA. NAWET TERAZ, KIEDY JEST W STARSZYM WIEKU ROBI DRANIKI, CHOĆ TARCIE ZIEMNIAKÓW NAPRAWDĘ WYMAGA WYSIŁKU.

ZAZWYCZAJ DRANIKI SĄ PRZYGOTOWYWANE DLA RODZINY. KIEDY MIESZKAMY SAMI, UNIKAMY GOTOWANIA TAK CZASOCHŁONNYCH POTRAW. JEDNAK PODCZAS STAŻU W PROGRAMIE KIRKLANDA Z JAKIEGOŚ POWODU CZĘSTO MYŚLAŁAM O NALEŚNIKACH, A ZWŁASZCZA O DRANIKACH. DLATEGO POSTANOWIŁAM JE UGOTOWAĆ I POCZĘSTOWAĆ NIMI MOICH KOLEGÓW Z AKADEMIIKA. PRZEPIS JEST BARDZO PROSTY



PLACKI ZIEMNIACZANE (DRANIKI)

SKŁADNIKI:

ZIEMNIAKI
CEBULA (ABY CIASTO NIE ŚCIEMNIAŁO)
SÓL (NAJWAŻNIEJSZE,
ŻEBY NIE SOLIĆ ZA DUŻO)

PRZYGOTOWANIE:

ZIEMNIAKI I CEBULĘ ZETRZEĆ NA DROBNEJ, OSTREJ TARCE, ODSĄCZYĆ Z NADMIARU SOKU, POSOLIĆ, WYMIESZAĆ POWSTAŁĄ MASĘ. OPATRZYĆ SKALECZENIA NA RĘKACH (RZADKO MOŻNA SIĘ BEZ NICH OBEJŚĆ; SZCZEGÓLNICIE DLA POCZĄTKUJĄCYCH TARKA JEST OKRUTNA DLA DELIKATNYCH PALCÓW). ROZGRZAĆ PATELNIĘ, WLAĆ OLEJ (SŁONECZNIKOWY, RZEPAKOWY, MOŻNA UŻYĆ SMALEC LUB INNY TŁUSZCZ), WYŁOŻYĆ NA PATELNIĘ PO JEDNEJ ŁYŻCE CIASTA. IŁOŚĆ PLACKÓW ZALEŻY OD WIELKOŚCI PATELNI, JA ZAZWYCZAJ KŁADĘ 4 PLACKI.

CZAS SMAŻENIA ZALEŻY OD IŁOŚCI ZIEMNIAKÓW W DOMU I CHĘCI. DRANIKI MOŻNA JEŚĆ ZARÓWNO NA CIEPŁO, JAK I NA ZIMNO. ZAZWYCZAJ POŻERA SIĘ ICH DUŻO I NIE KONTROLUJE SIĘ ZJEDZONEJ LICZBY PLACKÓW.

URSZULA SOBIECKA

POLSKA

DAWNO, DAWNO TEMU NA JAKIMŚ NIEOFICJALNYM SPOTKANIU Z KIRKLANDYSTAMI (TO BYŁ ROCZNIK 2003/2004, BO PAMIĘTAM NA SPOTKANIU **BASIĘ Ł.**), ÓWCZESNA ANIMATORKA WARSZAWSKA PODAŁA PRZEPYSZNĄ TARTĘ ZE SZPINAKIEM. POPROSIŁAM O PRZEPIS I OD 18 LAT ZACHWYCAM TYM DANIEM RÓŻNYCH ZNAJOMYCH, DZIELĄC SIĘ Z NIMI TYM PRZEPISEM. TARTA SKŁADA SIĘ Z 3 WARSTW: CIASTO, FARSZ I WARSTWA GÓRNA. W PRZYPADKU FARSZU MOŻNA ZASTOSOWAĆ PEWNĄ DOWOLNOŚĆ NP. CZASEM ROBIĘ WERSJĘ Z DUSZONYM POREM (TEŻ JEST ŚWIETNA) ■



TARTA ZE SZPINARIEM

SKŁADNIKI:

PODAJĘ SKŁADNIKI NA BLASZKĘ
O WYMIARACH 20x30cm (PRZY WIĘK-
SZEJ TRZEBA W ZASADZIE PODWOIĆ
SKŁADNIKI).

CIASTO

1½ KOSTKI MASŁA
¼ SZKLANKI WODY
MĄKI TYLE ILE SIĘ ZAGNIECIE
SÓL

CIASTO MUSI BYĆ DOŚĆ TWARDE, ABY
DAŁO SIĘ ROZŁOŻYĆ LUB ROZWAŁKOWAĆ
NA DNE BLACHY.

PRZYGOTOWANIE:

ROZŁOŻYĆ CIASTO NA BLASZCIE. PODPIEC OKOŁO 15 MIN. NASTĘP-
NIE WŁOŻYĆ WARSTWĘ FARSZU I NA TO WARSTWĘ POLEWY ŚMIETA-
NOWO-SEROWEJ. WSZYSTKO PIEC W NAGRZANYM PIEKARNIKU OKOŁO
40 MIN. TRZEBA UWAŻAĆ, ABY NIE SPALIŁA SIĘ WARSTWA ŚMIETANO-
WO-SEROWA (W RAZIE POTRZEBY WIERZCH FORMY MOŻNA PRZYKRYĆ
FOLIĄ ALUMINIOWĄ DO PIECZENIA).

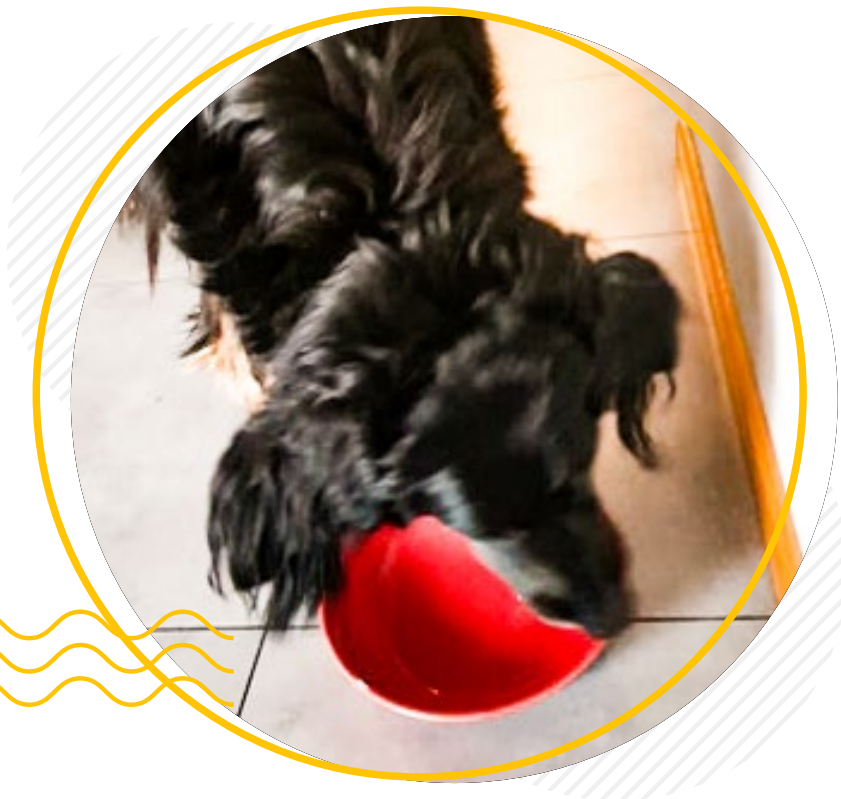
FARSZ

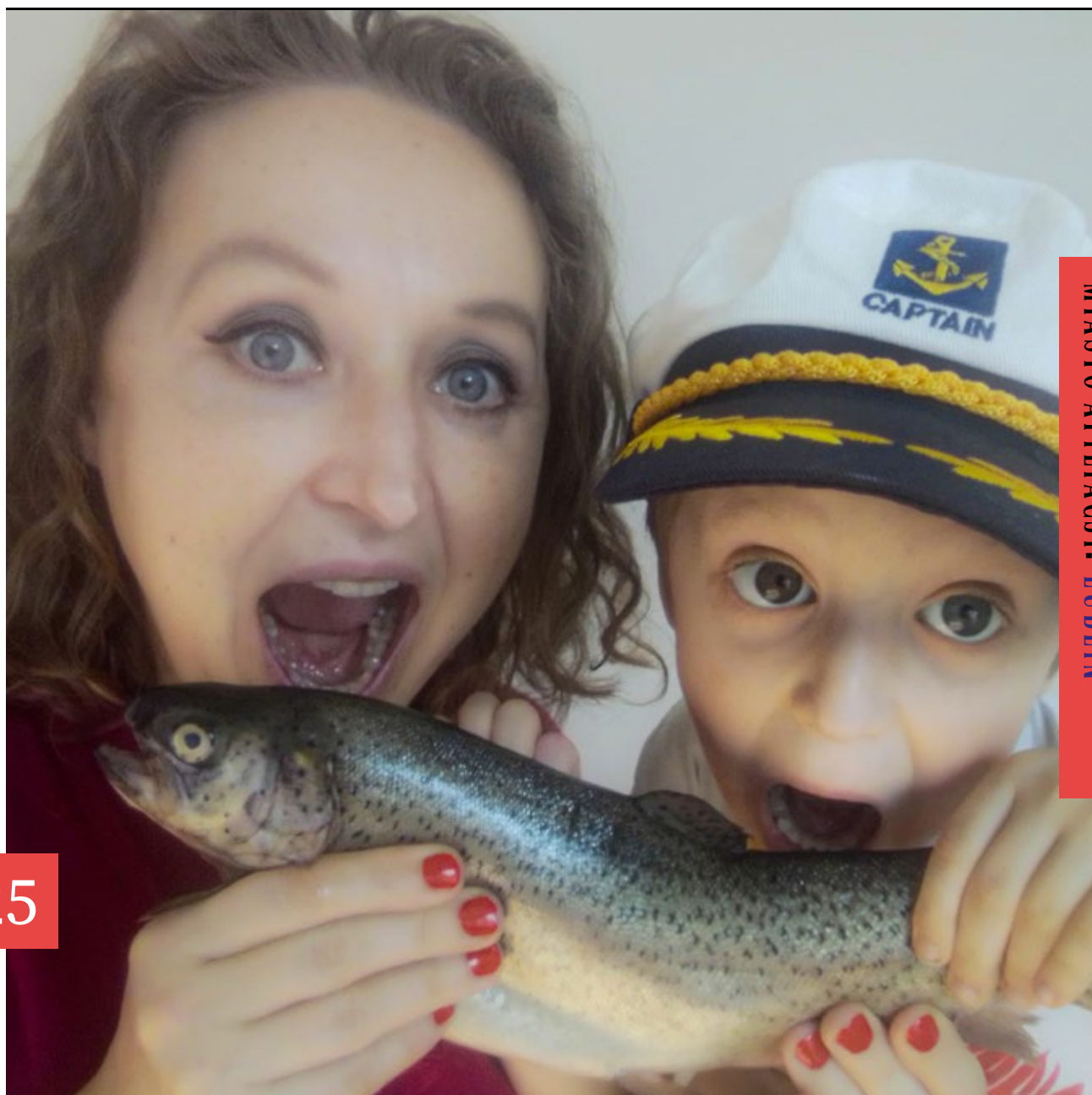
1 TOREBKA ROZMROŻONEGO SZPINAKU,
1 DUŻA CEBULA,
2-3 ZĄBKI CZOSNKU,
EWENTUALNIE – 10-15 DKG BIAŁEGO SERA
LUB SERA TYPU FETA.
PODSMAŻYĆ POKROJONĄ CEBULĘ, DODAĆ
ROZMROŻONY SZPINAK, DOPRAWIĆ CZOSN-
KIEM, SOLĄ, PIEPRZEM.
WSZYSTKO WYMIESZAĆ.

GÓRNA WARSTWA

½ L ŚMIETANY 18%
2 JAJKA
1/3 ŁYŻECZKI SPROSZKOWANEJ GAŁKI
MUSZKATOŁOWEJ
15-12 DAG STARTEGO ŻÓŁTEGO SERA
ROZBEŁTAĆ WIDELCEM JAJKO ZE ŚMIETANĄ,
A NASTĘPNIE WSZYSTKO RAZEM DOBRZE
WYMIESZAĆ.

POTEM MUSI NASTĄPIĆ „KONTROLA JAKOŚCI SMAKU. U NAS TO TAK WYGLĄDA:





MARYNA KALASHLINSKA

UKRAINA, ODESSA

POBYT W POLSCE NA PROGRAMIE KIRKLANDA JEST DLA MNIE NIESPODZIEWANIE ZWIĄZANY Z BRAKIEM ŚWIEŻYCH RYB W CODZIENNYM JADŁOSPISIE. NIGDY NIE ZWRACAŁEM UWAGI NA TO, ILE JEST DOSTĘPNYCH ŚWIEŻYCH RYB W ODESSIE. RYBACY PRZYNOSZĄ RYBY BEZPOŚREDNIO NA PODWÓRKO, SPRZEDAJĄ NA ULICACH I NA TARGOWISKACH. OCZYWIŚCIE W POLSCE SĄ RYBY W SUPERMARKETACH, ALE NIE TAKIE SAME.

MYSŁĄC O PRZEPISIE, KTÓRYM CHCIAŁABYM SIĘ PODZIELIĆ, POSTANOWIŁAM SKUPIĆ SIĘ NA „BITOCZKACH IZ TIULECCZKI-KI”, CZYLI PO POLSKU „BITKACH Z TIULKI LUB KILKI”. JEST TO DANIE NIEPORÓWNYWALNE POD KAŻDYM WZGLĘDEM: PO PIERWSZE JEST BARDZO SMACZNE, PO DRUGIE BARDZO POŻYWNE, A PO TRZECIE – TANIE. W ODESSIE, ŻEBY KUPIĆ TĘ RYBĘ, TRZEBA WYJŚĆ Z DOMU OKOŁO ÓSMEJ RANO. ŚWIEŻA TIULKA WYPRZEDAWANA JEST SZYBKO I NAJCZĘŚCIEJ STOI PO NIĄ KOLEJKA. OKOŁO 11 GODZINY NIE MOŻNA JUŻ DOSTAĆ DOBREJ RYBY. ABSOLUTNIE NIE MA SENSU KUPOWAĆ DUŻEJ ILOŚCI RYB – JUTRO BĘDĄ ŚWIEŻE, A NAJSMACZNIEJSZE BITOCZKI ROBI SIĘ ZE ŚWIEŻYCH RYB.

NIESTETY NIE UDAŁO MI SIĘ W LUBLINIE PRZYGOTOWAĆ TEGO ULUBIONEGO DANIA W JEGO KLASYCZNEJ ODESKIEJ WERSJI. MUSIAŁEM IŚĆ NA KOMPROMISY I EKSPERYMENTOWAĆ



BITOCZKI Z TIULECZKI

SKŁADNIKI:

1 KG ŚWIEŻYCH TIULEK (ZASTĄPIONA INNĄ
RYBĄ MORSKĄ)
2 JAJKA
3 STOŁOWE ŁYŻKI MĄKI
KOPER
ZIELONA CEBULA (ZASTĄPIONA DROBNO
POSIEKANĄ ZWYKŁĄ CEBULĄ)
SÓL I PIEPRZ DO SMAKU

PRZYGOTOWANIE:

OCZYSZCİĆ I UMYĆ RYBY. DODAĆ JAJKA, KOPEREK, CEBULĘ, MĄKĘ, SÓL, PRZYPRAWY DO SMAKU. RYBĘ W CIEŚCIE PRZEŁOŻYĆ ŁYŻKĄ NA ROZGRZANĄ PATELNIĘ I SMAŻYĆ Z OBU STRON NA ŻŁOTY KOLOR.

OCZYWIŚCIE Z PRZYJEMNOŚCIĄ JEDLIŚMY ALTERNATYWNE RYBNE „BITOCZKI”, ALE MUSZĘ POWIEDZIEĆ, ŻE NIC NIE ZASTĄPI ORYGINALNYCH „BITOCZEK Z TIULECZKI”. NA PEWNO BĘDZIE TO PIERWSZE DANIE, KTÓRE UGOTUJĘ PO POWROCIE DO ODESSY! SMACZNEGO!



MIASTO AFILIACJI: POZNAŃ

27

ELENA VOTCHENKO

ROSJA, KRASNODAR

POLSKI SERNIK JEST MOIM ULUBIONYM DESEREM Z POLSKI, JESZCZE Z KRAKOWA! JEDNAK NIESTETY JEST ON BARDZO KALORYCZNY I SŁODKI. MIMO TO ZMODYFIKOWAŁAM TEN PRZEPIS DO TAKIEJ POSTACI, ŻEBY BYŁ TO DESER PONADCZASOWY:

- BAZA, POMYSŁ I INSPIRACJA Z POLSKI,
- TROSKĘ WŁOSKIEGO SMAKU, SERCA I ZMYŚLOWOŚCI,
- ŁYŻECZKA FRANCUSKIEJ SURFUJĄCEJ CZUŁOŚCI,
- REALIZACJA ROSYJSKA



SERNIK KRAKOWSKI Z MASCARPONE

SKŁADNIKI:

1 KG TWAROGU NA SERNIK
250 G SERKA MASCARPONE
3 JAJKA
2 ŁYŻKI PEŁNOZIARNISTEJ MĄKI
8 G BRĄZOWEGO CUKRU (4 SASZETKI Z
ŻABKI :))
1 PACZKA CUKRU WANILIOWEGO
HERBATNIKI (WEDŁUG GUSTU)

PRZYGOTOWANIE:

NAJPIERW PRZYGOTOWOWAĆ MASĘ SERNIKOWĄ: ZMIKSOWAĆ JAJKA Z CUKREM, POTEM DODAWAĆ STOPNIOWO CAŁY TWARÓG, SEREK MASCARPONE I 2 ŁYŻKI MĄKI, WSZYSTKO DOKŁADNIE WYMIESZAĆ.

NA DNIĘ FORMY DO PIECZENIA UŁOŻYĆ JEDNĄ WARSTWĘ HERBATNIKÓW (MOŻNA PRZYGOTOWAĆ PYSZNY SERNIK TAKŻE BEZ CIASTECZEK). **NA GÓRĘ WYŁOŻYĆ MASĘ SERNIKOWĄ.**

PIEC OKOŁO 1 GODZINY W TEMPERATURZE 160-170 C DO ŻŁOTEJ SKÓRKI.

ŻYCZĘ PYSZNEGO I ZDROWEGO DESERU!



TINATIN TSOTSRHALASHVILI

GRUZJA, DUSZETI

JEJ WYSOKOŚĆ CHINKALI TO PRZEPYSZNA, TRADYCYJNA POTRAWA NA WSZYSTKIE CZTERY PORY ROKU W MTIULETI (KRAJ W PÓŁNOCNO-WSCHODNIEJ GRUZJI, GDZIE MIESZKAM Z RODZINĄ). CHINKALI BYŁO KIEDYŚ PROSTYM POŻYWIENIEM PASTERZY W GÓRACH I NIE WYMAGA ŻADNYCH WYJĄTKOWYCH UMIEJĘTNOŚCI. ALE W NASZYM DOMU ZAZWYCZAJ GOTUJE JE MOJA MATKA I JA TYLKO POMAGAM. CHCĘ PODKREŚLIĆ, ŻE WE WROCŁAWIU DLA PROJEKTU KIRKLANDA 2020-2021 PO RAZ PIERWSZY UGOTOWAŁAM TO DANIE SAMODZIELNIE.

PRZYGOTOWUJE SIĘ JE Z CIASTA, SUROWEGO MIĘSA Z DODATKIEM CEBULI, NATKI PIETRUSZKI ORAZ BULIONU, KTÓRY MA DECYDUJĄCY WPŁYW NA CHARAKTER TEGO GRUZIŃSKIEGO PRZYSMAKU. BULION „WMASOWANY” W MIĘSO PODCZAS GOTOWANIA UWALNIA SIĘ Z NIEGO I W REZULTACIE OTRZYMUJEMY SAKIEWKĘ Z CIASTA WYPEŁNIONĄ ROSOŁEM ORAZ MIĘSNYM KLOPEM.

O ILE PRZYGOTOWANIE CHINKALI NIE WYMAGA JAKICHŚ SZCZEGÓLNYCH UMIEJĘTNOŚCI, O TYLE NIEZBĘDNA JEST WIEDZA O TYM, JAK SPOŻYWAĆ JE WE WŁAŚCIWY SPOSÓB. DO CHINKALI NIE PODAJEMY SZTUĆCÓW, PONIEWAŻ KROJENIE PIEROŻKÓW SPRAWI, ŻE CAŁY BULION WYPŁYNIE NA TALERZ. NALEŻY CHWYCIĆ JE W PALCE (TRZYMAJĄC ZA MIEJSCE ZLEPIENIA), WGRYŻ SIĘ W NIEGO, WYPIĆ CAŁY ZNAJDUJĄCY SIĘ W NIM PŁYN, A NASTĘPNIE SKONSUMOWAĆ RESZTĘ. TYLKO TYM SPOSOBEM POZNACIE PRAWDZIWY SMAK CHINKALI I SKONSUMUJECIE GO W SPOSÓB, W JAKI JADAJĄ JE PRAWDZIWI GRUZINI



CHINKALI

SKŁADNIKI:

CIASTO

450 G MAŁY PSZENNEJ TYP 450
190 G CIEPŁEJ WODY (OK. 70-80
STOPNI)
1 ŻÓŁTKO
1/2 ŁYŻECZKI SOL

FARSZ

500 G ŚWIEŻO ZMIELONEJ WOŁOWI-
NY LUB BARANINY
1 DUŻA CEBULA
PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI
250 ML BULIONU
SÓL I PIEPRZ

PRZYGOTOWANIE:

MIĘSO ŁĄCZYMY Z DROBNO POSIEKANĄ NATKĄ, STARTĄ NA TARCE CEBULĄ ORAZ BULIONEM. **C**AŁOŚĆ INTENSYWNIE MIESZAMY PRZESZ OKOŁO 3-4 MINUTY, DO CZASU AŻ MIĘSO WCHŁONIE CAŁY BULION. **N**A KONIEC DODAJEMY SÓL I PIEPRZ (JEŚLI BULION BYŁ SŁONY, TO NALEŻY OGRANICZYĆ ILOŚĆ SOLI).

Z PODANYCH SKŁADNIKÓW ZAGNIATAMY CIASTO (BĘDZIE DOŚĆ TWARDE) I NASTĘPNIE WAŁKUJEMY JE W TAKI SAM SPOSÓB, JAK NA PIEROGI (NIEZBYT GRUBO, ALE I NIE ZA CIENKO). **Z** CIASTA WYKRAWAMY KOŁA O ŚREDNICY OK. 12 CM I NA ŚRODEK KAŻDEGO Z NICH NAKŁADAMY ŁYŻKĘ FARSZU. **S**KLEJAJĄC CIASTO DOOKOŁA, FORMUJEMY SAKIEWKĘ MOCNO ZACISKAJĄC ŁĄCZENIE.

PIEROŻKI WRZUCAMY NA OSOLONY WRZĄTEK I GOTUJEMY PRZESZ OKOŁO 10 MINUT OD CZASU DO CZASU DELIKATNIE JE MIESZAJĄC. **U**GOTOWANE PIEROŻKI WYJMujemy ŁYŻKĄ CEDZAKOWĄ I WYKŁADAMY NA TALERZ (PRZY ODCEDZANIU NALEŻY SIĘ Z NIM OBCHODZIĆ BARDZO DELIKATNIE, BY NIE POPEKAŁY I NIE WYPŁYNAŁ

KONTYNUACJA NA KOLEJNEJ STRONIE

CHINKALI MOŻNA ROBIĆ Z MIESZANKĄ GRZYBÓW ALBO ZIEMNIAKÓW, ALBO SOI, ALBO ORZECHÓW WŁOSKICH I CZOSNKU.

W GÓRACH UWIELBIAJĄ TEŻ CHINKALI Z TWAROGIEM. JEŚLI NIE LUBIMY MIĘSA, MOŻEMY WYBRAĆ, CO CHCEMY WŁOŻYĆ DO ŚRODKA. SMACZNEGO :)

z nich bulion.) PODAJEMY OPRÓSZONE ŚWIEŻO MIELONYM PIEPRZEM.





AIGANM RADYSHEVA

ROSJA, OBWÓD WOŁGOGRADSKI

PO PRZYBYCIU DO WARSZAWY PO SESJI INAUGURACYJNEJ, KTÓRĄ ODBYWALIŚMY W NAJPIĘK-
NIEJSZYM KRAKOWIE, TROCHĘ TĘSKNIŁAM ZA MOSKWĄ I DOMEM. ŻEBY STWORZYĆ PRZYTULNĄ ATMOSFERĘ
W AKADEMiku, POSTANOWIŁAM ROZPOCZĄĆ ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI KULINARNYCH, BO WIEM, ŻE SMACZNE
DANIA CZASAMI KOJARZĄ SIĘ Z DOMEM. NA SZCZĘŚCIE W AKADEMiku MAMY PIEKARNIK, WIĘC ZDECYDOWA-
ŁAM SIĘ NA PRZYGOTOWANIE PIECZONYCH JABŁEK.

TO DANIE JEST DLA MNIĘ WYJĄTKOWE, BO ZAWSZE, KIEDY JE PIEKĘ, ZAPRASZAM SVOJĄ KOLEŻANKĘ
(MOJĄ BRATNIA DUSZĘ) LEILĘ SALIMOWĄ NA KOLACJĘ, W TRAKCIE KTÓREJ BARDZO DŁUGO ROZMAWIAMY,
ŚMIEJEMY SIĘ, OMAWIAMY PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ. PEWNEGO RAZU LEILA POWIEDZIAŁA MI W ŻARTACH:
„DZIĘKI TYM JABŁKOM POKOCHAŁAM CIĘ”.

ZALETĄ TEGO DANIA JEST TO, ŻE BARDZO SZYBKo MOŻNA JE PRZYGOTOWAĆ, A POZA TYM JEST
NISKOKALORYCZNE



JABŁKA PIECZONE

SKŁADNIKI:

6 JABŁEK
200 G TWAROGU
1 ŁYŻECZKA CYNAMONU
2 ŁYŻECZKI WIÓRKÓW KOKOSOWYCH
1 ŁYŻECZKA MIODU
PÓŁ BANANA

DO DEKORACJI

TRUSKAWKI
BORÓWKI AMERYKAŃSKIE
ORZECZY WŁOSKIE

PRZYGOTOWANIE:

PIEKARNIK ROZGRZAĆ DO 180 STOPNI. JABŁKA UMYĆ, OSUSZYĆ, ODCIĄĆ WIERZCHY NA WYSOKOŚCI OKOŁO 2 CM, WYKROCIĆ GNIAZDA NASIENNE. TWARÓG UTRZEĆ Z MIODEM, CYNAMONEM, ANANEM I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI. WYDRAŻONE JABŁKA NAPEŁNIĆ MASĄ, UŁOŻYĆ JE NA WYŚCIELONEJ PAPIEREM DO PIECZENIA BLASZE I WSTAWIĆ DO PIEKARNIKA NA OKOŁO 20-25 MIN.

PODAWAĆ RAZEM Z TRUSKAWKAMI, BORÓWKAMI AMERYKAŃSKIMI I ORZECZAMI WŁOSKIMI.

SMACZNEGO I CIEKAWYCH POGAWĘDEK PODCZAS KOLACJI!



NIGORA MAMADAMINOVA

UZBEKISTAN, TASZKIENT

DILBARA KONURBAEVA

KIRGIZSTAN, BISKREK

SAMSA TO JEDNA Z ULUBIONYCH TRADYCYJNYCH POTRAW W AZJI ŚRODKOWEJ I POŁUDNIO-
WO-WSCHODNIEJ. TO DOBRY POWÓD, ABY ZEBRAĆ PRZY STOLE CAŁĄ RODZINĘ. W MOJEJ RODZINIE GO-
TUEMY SAMSĘ PRAWIE W KAŻDY WEEKEND I PRZY SPECJALNYCH OKAZJACH, TAKICH JAK URODZINY CZY
ŚWIĘTA. ŻADNE ŚWIĘTO NIE MOŻE BYĆ OBCHODZONE BEZ TEJ POTRAWY. NIE TYLKO W MOJEJ RODZINIE, ALE
NA WSZYSTKIE SPECJALNE OKAZJE W UZBEKISTANIE NIE MOŻNA ZAPOMNIEĆ O TYM WYJĄTKOWYM, PYSZ-
NYM DANIU. W NASZEJ RODZINNEJ RECEPTURZE JEST JEDEN SEKRET. CIASTO PRZYGOTOWUJEMY WEDŁUG
PRZEPISU MAMY.

ODKĄD PRZYJECHAŁEM DO POLSKI, GOTUJĘ SAMSĘ PO RAZ CZWARTY. LUBIĘ CZĘSTOWAĆ MOICH
KOLEGÓW TRADYCYJNĄ UZBECKĄ KUCHNIĄ, A ZWŁASZCZA SAMSĄ. WSZYSCY MÓWIĄ, ZE JEST PYSZNA.
KILKU KOLEGÓW POPROSIŁO O PRZEPIS PO SPRÓBOWANIU. OTO MÓJ PRZEPIS NA 12 KAWAŁKÓW SAMSY



SAMSA

SKŁADNIKI:

CIASTO

MAKA - 400 G
OLEJ SŁONECZNIKOWY - 50-70 ML
WODA PRZEGOTOWANA (OK. 90 STOPNI) -
150-200 ML
SÓL - 1-1,5 ŁYŻECZKI

FARSZ

WOŁOWINA MIELONA - 300 GR
1 DUŻY ZIEMNIAK LUB 2 MAŁE
2 DUŻE CEBULA
SÓL - DO SMAKU

DEKORACJA

1 JAJKO
CZARNUSZKA LUB MIELONY CZARNY PIEPRZ

PRZYGOTOWANIE:

ZAGNIEŚĆ CIASTO ZE SKŁADNIKÓW PODANYCH POWYŻEJ. **PRZYKRYĆ** JE, ABY ODPOCZĘŁO LUB ZAWINĄĆ W FOLIĘ SPOŻYWCZĄ NA **20-30 MINUT**. **OBRAĆ** I **POKROIĆ** ZIEMNIAKI ORAZ CEBULĘ W ŚREDNIĄ LUB MAŁĄ KOSTKĘ (CEBULA POWINNA BYĆ DROBNO POSIEKANA). **DO** POKROJONYCH ZIEMNIAKÓW I CEBULI DODAC MIELONĄ WOŁOWINĘ I SÓL, WYMIESZAĆ. **NADZIELENIE** JEST GOTOWE. **CIASTO** PODZIELIĆ NA **12 CZĘŚCI** I **ROZWAŁKOWAĆ** KAŻDY KAWAŁEK. **NA** PRZYGOTOWANY KAWAŁEK CIASTA NAŁOŻYĆ NADZIELENIE I **SKLEIĆ** PALCAMI BRZEGI. **SAMSY** MOGĄ MIEĆ RÓŻNY KSZTAŁT – TRÓJKĄTNY LUB OKRĄGŁY ITP. **WSZYSTKIE** PRZYGOTOWANE SAMSY UŁOŻYĆ NA BLASZCE DO PIECZENIA. **ROZGRZAĆ** PIEKARNIK DO **180 STOPNI**. **WBIĆ** JAJKO DO KUBKA I **ROZBEŁTAĆ** JE WIDELCEM. **POSMAROWAĆ** JAJKIEM SAMSY I **POSYPAC** JE CZARNUSZKĄ (MOŻNA TAKŻE UŻYĆ CZARNEGO MIELONIEGO PIEPRZU). **WSTAWIĆ** DO PIEKARNIKA NA **30-40 MINUT**.



MIASTO AFILIACJI: WROCŁAW

36

SULIDDIN BAGHIROV

AZERBAJDŻAN, GANDŻA

BOZBASZ TO TRADYCYJNE DANIE AZERSKIE, PRZYGOTOWYWANE Z WOŁOWINY LUB KURCZAKA. BOZBASZ OZNACZA „SZARĄ GŁOWĘ”, CHOCIAŻ NIE JEST W KOLORZE SZARYM. W MIEŚCIE GANDŻA I OKOLICACH NAZYWA SIĘ TO DANIE „BOZARTMA”. MOŻNA JE JEŚĆ O KAŻDEJ PORZE ROKU. PONIEWAŻ DANIA MIĘSNE SĄ WAŻNĄ CZĘŚCIĄ KUCHNI AZERSKIEJ, BOZBASH JEST LUBIANY PRZEZ WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW AZERBEJDŻANU. W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW LUDZIE PRZYGOTOWUJĄ GO Z WOŁOWINY, JEDNAK JA LUBIĘ OBIE WERSJE.

WE WROCŁAWIU NIE BYŁO TRUDNO ZNALEŹĆ SKŁADNIKI. MOIM ZDANIEM SMAKUJE DOBRZE I DLATEGO CHCIAŁBYM PODZIELIĆ SIĘ Z WAMI TYM PRZEPISEM ■



BOZBASZ Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

PIEŃ Z KURCZAKA

ZIEMNIAKI

CEBULA

KONCENTRAT POMIDOROWY

PRZYPRAWY: SÓŁ, SŁODKA PAPRYKA I

KURKUMA

NATKA PIETRUSZKI

PRZYGOTOWANIE:

NA PATEŁNIĘ WLAĆ OLEJ I WŁOŻYĆ WSZYSTKIE SKŁADNIKI OPRÓCZ PIETRUSZKI. NASTĘPNIE DOLAĆ 1,5 SZKLANKI WODY. DUSIĆ NA MAŁYM OGNIU PRZES 30 MINUT. PO 30 MINUTACH JEST GOTO-WY DO PODANIA. DODAĆ POSIEKANĄ PIETRUSZKĘ, KTÓRA DODA SMA-KU. DO BOZBASZU MOŻNA PRZYGOTOWAĆ NAPÓJ AYRAN. AYRAN JEST BARDZO ŁATWY DO WYKONANIA Z GRECKIEGO JOGURTU, WODY I ODROBINY SOLI. PO PROSTU TRZEBA WSZYSTKO WYMIESZAĆ I CIESZYĆ SIĘ ŚWIEŻYM NAPOJEM.

NUŚ OLSUN! SMACZNEGO!



ALEKSANDR I ANASTAZJA KURLINY

ROSJA, CZEREPOWIEC

EVGENY CHICHVARKIN POWIEDZIAŁ: „SĄ NAWET LUDZIE, KTÓRZY PRZYRZĄDZAJĄ OLIVIERA Z JABŁKAMI.” JESTEŚMY TYMI LUDŹMI! NASZYM ZDANIEM BEZ SOCZYSTEGO JABŁKA NIE BĘDZIE IDEALNEGO OLIVIERA, CO OZNACZA, ŻE NIE BĘDZIE POTRAWY, KTÓRA Z PEWNOŚCIĄ DLA WSZYSTKICH JEST NIEZBĘDNA. TO ZNACZY, ŻE DOBRY NASTRÓJ, A NAWET NOWY ROK MOŻE NIE NADEJŚĆ! TAK MYŚLAŁ SASZA, KIEDY PO RAZ PIERWSZY W ŻYCIU PRZYGOTOWAŁ TĘ SAŁATKĘ. OKAZAŁO SIĘ, ŻE BARDZO WAŻNE BYŁO, ABY WYBRAĆ WYSOKIEJ JAKOŚCI SKŁADNIKI I POKROIĆ JE W RÓWNĄ MAŁĄ KOSTKĘ. JEST TO PROCES NIEMAL MEDITACYJNY, POMAGA UWOLNIĆ SIĘ OD LĘKÓW I NIEPOKOJÓW I NAPEŁNIĆ SIĘ TWÓRCZĄ ENERGIĄ. DODAWALIŚMY DO PRZEPISU TE PRODUKTY, KTÓRE KOCHAMY, A NIE DAWALIŚMY TEGO, CZEGO NIE LUBIMY. ZA KAŻDYM RAZEM POWSTAWAŁA O WIELE SMACZNIEJSZA SAŁATKA. OD TEGO CZASU STAŁA SIĘ ONA NASZYM DANIEM POPISOWYM, KTÓRE KOJARZY SIĘ Z DOMOWYM KOMFORTEM I PRZYPOMINA NAM CAŁĄ NASZĄ RODZINĘ



IDEALNY OLIVIER

SKŁADNIKI:

3 ZIEMNIAKI ŚREDNIEJ WIELKOŚCI
4-5 JAJA
350 G WĘDZONEJ KIELBASY
5-6 OGÓRKÓW KISZONYCH
1 MAŁA CEBULA
1 SOCZYSTE JABŁKO
MAJONEZ (NAJLEPIJ DOMOWY) ZE
ŚMIETANĄ W RÓWNYCH PROPOR-
CJACH PO 250 G
SÓL
CZARNY PIEPRZ MIELONY

PRZYGOTOWANIE:

WCZEŚNIEJ UGOTOWAĆ ZIEMNIAKI I JAJKA, OSTUDZIĆ. WSZYSTKO POKROIĆ W BARDZO MAŁĄ I BARDZO RÓWNĄ KOSTKĘ, WYMIESZAĆ, DOPRAWIĆ MAJONEZEM I ŚMIETANĄ, DODAC SÓL I PIEPRZ DO SMAKU. DODATEK NOWOROCZNY: DODAC ZIELONY GROSZEK Z PUSZKI ZAKUPIONY 31 GRUDNIA!

ŻYCZYMY KIRKLANDYSTOM I KIRKLANDYSTKOM, ABY W NASZYM ŻYCIU ZAWSZE BYŁO MIEJSCE NA ŚWIĘTO!

KATERYNA BORYSIUK

UKRAINA, KIJÓW

NA UKRAINIE JEST DOJŚĆ POPULARNA POTRAWA – SAŁATKA Z WARZYW GOTOWANYCH W MUNDURKACH I KISZONYCH OGÓRKÓW Z DODATKIEM MAŁEJ ILOŚCI PACHNĄCEGO OLEJU SŁONECZNIKOWEGO (EXTRA VIRGIN), KTÓRĄ NAZYWAMY WINEGRET. TE SAŁATKĘ SPOŻYWA SIĘ NA ZIMNO I JEST PYSZNA Z CHLEBEM RAZOWYM. MOJA MAMA CZĘSTO PRZYZRĄDZA TĘ POTRAWĘ W DOMU, SZCZEGÓLNIIE W OKRESIE POSTU BO JEST PROSTA, SZYBKA W PRZYGOTOWANIU, BARDZO POŻYWNA I SMACZNA! ONA ZAWSZE ROBI DUŻĄ MISKĘ SAŁATKI I MYŚLI ŻE WYSTARCZY JEJ NA 3 DNI, ALE JEST TAK SMACZNA, ŻE ZNIKA PO JEDNYM DNIU, CHOCIAŻ PODOBNIIE JAK BARSZCZ, WINEGRET NA DRUGI DZIEŃ JEST JESZCZE LEPSZY!

DLA STUDENTÓW WINEGRET MOŻE OKAZAĆ SIĘ KŁOPOTLIWYM DANIEM: TRZEBA UGOTOWAĆ WARZYWA, POTEM OBRAĆ JE, POKROIĆ W KOSTKĘ – ZAJMUJE TO DUŻO CZASU, SZCZEGÓLNIIE JEŻELI W AKADEMIEKU KUCHNIA JEST GDZIEŚ DALEKO NA KORYTARZU. KIEDY STUDIOWAŁAM NA UNIWERSYTECIE W KIJOWIE, RÓWNIIEŻ MIESZKAŁAM W AKADEMIEKU I SPRÓBOWAŁAM NIECO ZMIENIĆ SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TEJ POTRAWY TAK, ŻEBY BYŁO TO MOŻLIWE DO WYKONANIA DLA KAŻDEGO STUDENTA ■



WINEGRET PO STUDENCKU

SKŁADNIKI:

1 ŚREDNI BURAK
1 ŚREDNIA CEBULA
1 ŚREDNIA MARCHEWKA
2-3 ZIEMNIAKI
½ PUSZKI GROSZKU LUB FASOLKI
¼ PAPRYKI
ZIOŁA, SÓL, PIEPRZ
TROCHĘ OLEJU SŁONECZNIKOWEGO
DO SMAŻENIA

PRZYGOTOWANIE:

NAJPIERW OBRĄĆ SUROWE WARZYWA I POKROIĆ W KOSTKĘ LUB PASKI (JA KROJĘ W PASKI). **PIERWSZĄ** WRZUCIĆ NA ROZGRZANY OLEJ CEBULĘ, A JAK BĘDZIE ŻŁOTEGO KOLORU, DODAC DO NIEJ BURAKA (BO JEGO GOTOWANIE JEST NAJDŁUŻSZE) I KILKA MINUT SMAŻYĆ. **POTEM** PODLAĆ WARZYWA WODĄ I DUSIĆ JESZCZE OKOŁO 5-7 MINUT. **NASTĘPNIE** DODAC MARCHEW I RÓWNIEŻ KILKA MINUT SMAŻYĆ I ZNOWU DUSIĆ WSZYSTKIE WARZYWA OKOŁO 5 MINUT. **DODAC** ZIEMNIAKI I PAPRYKĘ, DUSIĆ OKOŁO 10 MINUT. **NA KONIEC** WRZUCIĆ NA PATELNIĘ GROSZEK LUB FASOLKĘ, DOPRAWIĆ SOLĄ, ZIOŁAMI, PIEPRZEM I JESZCZE KILKA MINUT DUSIĆ WSZYSTKO RAZEM.

WINEGRET PO STUDENCKU MOŻNA PODAWAĆ NA CIEPŁO LUB NA ZIMNO.



KOORDYNATOR PROGRAMU
KIRKLANDA W POZNANIU



42

JOANNA JANAS ORAZ GRUPA POZNAŃSKA

SMAK TEGO CUDOWNEGO PIERNIKA POZNALIŚMY PODCZAS ŚWIĄT **BOŻEGO NARODZENIA**, KIEDY PANI **JOANNA** UPIEKŁA GO DLA NAS. PANI **JOANNA** PIECZE TO CIASTO OD **5 LAT**. JEST TO PRZEPIS OD KOLEŻANKI JEJ MAMY. JESTEŚMY WDZIĘCZNI ZA INSPIRACJĘ!



PIERNIK POZNAŃSKI

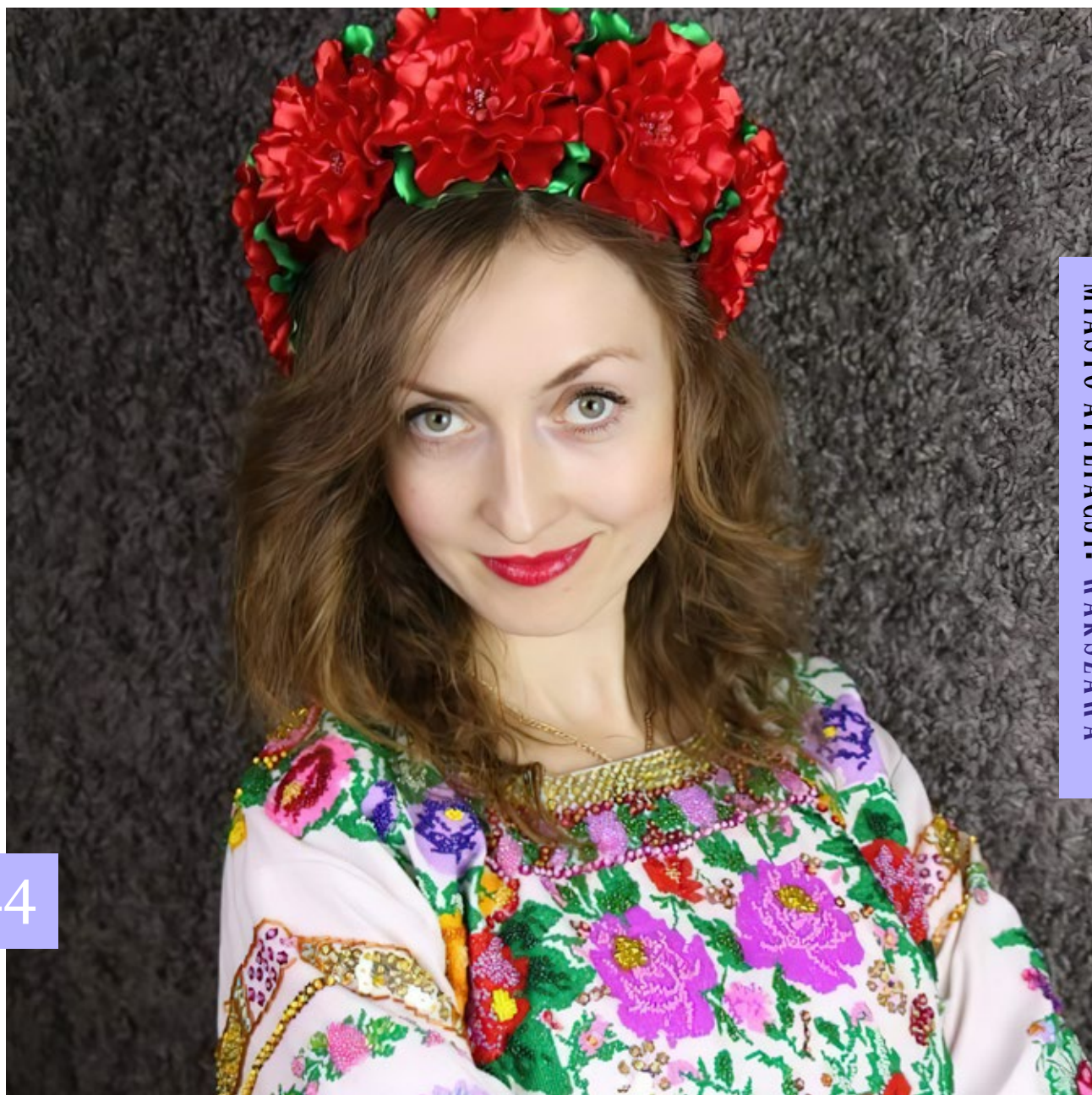
SKŁADNIKI:

½ KOSTKI MARGARYNY
4 ŁYŻKI OLIWY
1 SZKLANKA CUKRU
1 SZKLANKA MIODU
3 SZKLANKI MĄKI
2 CZUBATE ŁYŻKI KAKAO
PRZYPRAWA DO PIERNIKÓW
1 SZKLANKA MLEKA LUB KWAŚNEJ
ŚMIETANY
3 JAJA
1 PEŁNA ŁYŻECZKA SODY OCZYSZ-
CZONEJ
1 ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA
BAKALIE

PRZYGOTOWANIE:

MARGARYNĘ, OLIWĘ, CUKIER, MIÓD, 1 SZKLANKĘ MĄKI, KAKAO ORAZ PRZYPRAWĘ DO PIERNIKÓW ZAGOTOWAĆ, MIESZAJĄC. PO PRZESTYGNIĘCIU MASY DODAC DO NIEJ MLEKO LUB ŚMIETANĘ, JESZCZE 2 SZKLANKI MĄKI, 3 ŻÓŁTKA, ŁYŻECZKĘ SODY OCZYSZCZONEJ ORAZ ŁYŻECZKĘ PROSZKU DO PIECZENIA.

NA KONIEC DODAC PIANĘ Z 3 BIAŁEK I BAKALIE.
CIASTO GOTOWE. SMACZNEGO!



OLENA SAKALIUK

UKRAINA, TERNOPOL-KIJÓW

JESTEM Z ZACHODNIEJ UKRAINY, MIANOWICIE Z MALOWNICZEGO TARNOPOLA, KTÓRY JEST SŁYNNY Z KULTYWOWANIA WIELU DAWNYCH TRADYCJI. PRAWDZIWYM WEHIKULEM CZASU JEST DLA MNIE SOS GRZYBOWY, BO KIEDY GO GOTUJĘ WRACAM DO SWOJEGO DZIECIŃSTWA. PRZYPOMINAM SOBIE PRZYGOTOWANIA MOJEJ RODZINY DO WIGILII. DZIADEK PRZYNOSIŁ I KŁADŁ SŁOMĘ NA PODŁODZE, ABY ROK BYŁ UDANY. MOJA PRABABCIA ANASTAZJA, KTÓRA JUŻ NIE ŻYJE, SMAŻYŁA CZĘSTO MAKĘ NA PATELNI. ZAWSZE INTERESOWAŁAM SIĘ PRZYGOTOWYWANIEM RÓŻNYCH RODZINNYCH POTRAW. BABCIA WYJMOWAŁA GRZYBY, KTÓRE JA I MOJA SIOSTRA ZBIERAŁYŚMY LATEM W LESIE NIEDALEKO NASZEJ WIOSKI I GOTOWAŁA Z NICH SOS GRZYBOWY. CO CIEKAWIE, TO DANIE BYŁO PRZYZRĄDZANE W MOJEJ RODZINIE TYLKO RAZ W ROKU. WIECZOREM CAŁA RODZINA MODLIŁA SIĘ I SIADAŁA PRZY STOLE WIGILIJNYM. NA STOLE BYŁO DWANAŚCIE POTRAW, A ŚWIECA PŁONĘŁA JAKO SYMBOL WIARY, ŚWIATŁA I NADZIEI.

CZUJĘ SIĘ SZCZĘŚLIWA, KIEDY GOTUJĘ TO DANIE. SOS GRZYBOWY NIE TYLKO ROZGRZEWA SERCE, ALE TAKŻE ZACHWYCA WSZYSTKICH NIECODZIENNYM SMAKIEM, TAKŻE WEGETARIAN



SOS GRZYBOWY

SKŁADNIKI:

250 G SUSZONYCH BOROWIKÓW
1 CEBULA
2 ŁYŻKI MĄKI
OLEJ SŁONECZNIKOWY
PRZYPRAWY

PRZYGOTOWANIE:

SUSZONE GRZYBY NAMOCZYĆ PRZEZ NOC, RANO ODCEDZIĆ WODĘ I POKROIĆ. WLAĆ ZIMNĄ WODĘ DO GARNKA, DODAĆ GRZYBY I GOTOWAĆ GODZINĘ. NA SUCHEJ PATELNI USMAŻYĆ 2 ŁYŻKI MĄKI DO JASNOBRĄZOWEGO KOLORU. NASTĘPNIE GRZYBY WRZUCIĆ NA PATELNIĘ, WYMIESZAĆ I SMAŻYĆ 5 MINUT NA MAŁYM OGNIU, DOPRAWIĆ PRZYPRAWAMI. PODCZAS SERWOWANIA POSYPAĆ ZIELENIĄ I DODAĆ ŁYŻKĘ CEBULI SMAŻONEJ NA OLIWIE.

SOLOMIA KRYWENKO

UKRAINA, LWÓW

GOŁĄBKI W MOJEJ RODZINIE TO TRADYCYJNA POTRAWA NA WIGILIĘ, KTÓRA NA UKRAINIE JEST OBCHODZONA 6 STYCZNIA. ZAZWYCZAJ GOTUJE JE MOJA MATKA, JA TYLKO POMAGAM. BĘDĄC NA PROGRAMIE LANE'A KIRKLANDA W WARSZAWIE, PO RAZ PIERWSZY UGOTOWAŁAM TO DANIE CAŁKIEM SAMODZIELNIE.

OGÓLNIE RZECZ BIORĄC, GOTOWANIE GOŁĄBKÓW NIE JEST TRUDNE, ALE TRWA BARDZO DŁUGO. TRZEBA WSZYSTKO ZAPLANOWAĆ. MUSIAŁAM WIĘC KUPIĆ PRODUKTY 22 GRUDNIA, 23. UGOTOWAĆ RYŻ I NAMOCZYĆ KAPUSTĘ. 24. ZAWIJAŁAM RYŻ W KAPUSTĘ I ZAPIEKAŁAM GOŁĄBKI, ŻEBY, KIEDY PO POŁUDNIU PRZYJDĄ GOŚCIE, BYŁY GOTOWE. TEGO WIECZORU PRZY STOLE BYŁO NAS SZEŚCIORO: CZWORO Z UKRAINY, LEILA Z KIRGISTANU I ANYA Z ROSJI. TAK, PRZY UKRAIŃSKICH GOŁĄBKACH, ZAPALONYCH ŚWIECACH, TOCZĄC MIŁE ROZMOWY, SPĘDZILIŚMY WIGILIĘ 2020 ROKU W MIESZKANIU NA IX PIĘTRZE NA WARSZAWSKICH BIELANACH



ŚWIĄTECZNE GOŁĄBKI

SKŁADNIKI:

1 GŁÓWKA BIAŁEJ KAPUSTY
200 G RYŻU
1 CEBULA
2 MARCHEWKI
SOS POMIDOROWY
100 G SZPINAKU
PRZYPRAWY

PRZYGOTOWANIE:

NA POCZĄTKU NALEŻY UGOTOWAĆ RYŻ (NIE NA 100 %, ALE NA PÓŁ MIĘKKO). POTEM WYMIESZAĆ GO Z DUSZONYMI WARZYSZAMI - CEBULĄ I MARCHEWKĄ Z PRZYPRAWAMI. NASTĘPNIE RYŻ ZAWIJAĆ W LIŚCIE KAPUSTY, KTÓRĄ PRZEDTEM TRZEBA NAMOCZYĆ WE WRZĄTKU. SZPINAK PODDUSIĆ W SOSIE I WYŁAĆ NA ZAWINIĘTE GOŁĄBKU UŁOŻONE W FORMIE. WSTAWIĆ DANIE DO PIEKARNIKA I PIEC 2,5 GODZINY W TEMPERATURZE 150 STOPNI.



MIASTO AFILIACJI: WARSZAWA

48

OLGA BOGORODECKA

UKRAINA, RIJÓW

TRADYCYJNA KUCHNIA UKRAIŃSKA JEST TAK BOGATA, ŻE OPRÓCZ „MILIONA” WERSJI PIEROGÓW, MAMY TAKŻE PYSZNY BARSZCZ, GOŁĄBKI, KUTIEŃ, SERNIKI, GAŁUSZKI, KULISZ, BOGRACZ I JESZCZE WIELE INNYCH POTRAW. **W** MOJEJ RODZINIE ISTNIEJE TRADYCJA PRZYGOTOWANIA OKREŚLONYCH POTRAW NA ŚWIĘTA, TAKIE JAK **WIGILIA** CZY **WIELKANOC**. **NA** CO DZIEŃ RACZEJ GOTUJEMY RÓŻNE ZUPY, SAŁATKI, ITP. **SZYBKE** TEMPO ŻYCIA TEŻ, W DUŻEJ MIERZE, ZMIENIA NASZE PREFERENCJE ŻYWNOŚCIOWE. **ZOSTAJĄ** JEDNAK PEWNE WŁAŚCIWE DLA KAŻDEGO Z NAS TRADYCJE CZY ULUBIONE DANIA, KTÓRE NA PEWNO MUSZĄ BYĆ NA STOLE CODZIENNIE. **KAŻDY** Z NAS MA SVOJE SKOJARZENIA DOTYCZĄCE PIĘKNYCH PORANKÓW. **MIŁO** JEST OBUDZIĆ SIĘ NAD MORZEM I NAPIĆ SIĘ DOBREJ WŁOSKIEJ KAWY, CZY PÓJŚĆ RANO NA SPACER DO PARKU ALBO ZACZAĆ DZIEŃ OD MEDITACJI LUB DOBREJ MUZYKI. **MOJE** ULUBIONE PORANKI ZACZYNAJĄ SIĘ OD KAWY I KILKU MINUT MEDITACJI. **W** DOMU ZAWSZE GOTOWAŁAM NA ŚNIADANIE OWSIANKĘ. **JEST** TO JUŻ DLA MNE PORANNY RYTUAŁ, BEZ KTÓREGO DZIEŃ SIĘ NIE ZACZNIE W PEŁNI. **W** POLSCE PODCZAS POBYTU NA PROGRAMIE **KIRKLANDA**, MÓJ PRZEPIS NA DOBRY PORANEK SIĘ NIE ZMieniŁ – PIJĘ KAWĘ I GOTUJĘ PYSZNĄ OWSIANKĘ Z OWOCAMI. **JEŻELI** WASZ CZAS Z RANA JEST NIECO OGRANICZONY, TO PROPONUJĘ IDEALNY PRZEPIS NA SMACZNE ŚNIADANIE.

CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MIN



OWSIANKA KIRKLANDYSTY

SKŁADNIKI:

PÓŁ SZKLANKI PŁATKÓW OWSIANYCH
1 SZKLANKA MLEKA
2 ŁYŻKI SYROPU KLONOWEGO
5-6 ORZECHÓW WŁOSKICH
½ BANANA
KILKA NASION GRANATU
KILKA WINOGRON

PRZYGOTOWANIE:

PŁATKI PRZESYPAC DO GARNKA I ZALAĆ MLEKIEM. GOTOWAĆ OKOŁO 6 MINUT NA MAŁYM OGNIU. ZDJAĆ Z OGNIU I DODAĆ SYROP KLONOWY. WYMIESZAĆ. OWSIANKĘ PRZEŁOŻYĆ DO MISECZKI, DODAĆ OWOCE I ORZECHY.

STANISLAVA TROTSIUR

UKRAINA, LWÓW

W CZASIE LOCKDOWNU MUSIAŁYŚMY Z DZIEWCZYNAMI JAKOŚ POPRAWIAĆ SOBIE HUMOR, A PONIEWAŻ ROZRYWEK W MIEŚCIE NIE BYŁO DUŻO, A ZIMNA POGODA NIE ZACHĘCAŁA DO PRZYJEMNYCH SPACERÓW, CZĘŚCIĄ NASZEJ WEEKENDOWEJ RUTYNY STAŁO SIĘ PICIE KAWY CZY KAKAO Z JAKIMIŚ SMAKÓWKAMI WŁASNEGO WYROBU. NIESTETY WIĘKSZOŚCI Z TYCH PYSZNOŚCI NIE PRÓBOWAŁAM, PONIEWAŻ JUŻ OD KILKU LAT JESTEM WEGANKĄ I STARAM SIĘ JEŚĆ ZDROWO, TO ZNACZY BEZ CUKRU, TŁUSZCZU RAFINOWANEGO ITP. MOJE SŁODYCZE WIĘC NIE SĄ ZBYT TRUDNE W PRZYGOTOWANIU: POKROJONE OWOCE, GORZKA CZEKOLADA, DAKTYLE, CZASAMI KUPUJĘ SOBIE TEŻ RÓŻNE WEGAŃSKIE CIASTA, ALE CORAZ RZADZIEJ MAM NA NIE OCHOTĘ.

NA WALENTYNKI DZIEWCZYNY ZAPROPONOWAŁY, ŻEBY UPIEC COŚ W Kształcie serduszek, i chociaż za wypiekami nie przepadam, postanowiłam zrobić coś wegańskiego, bo zapowiadała się fajna zabawa. A ponieważ poprzednio rozmawialiśmy o piernikach, spróbowałam poszukać porządnego przepisu na wegańskie pierniki. I znalazłam. Wyszły super! Zapraszam więc do spróbowania, bo to ciasto jest proste i zdrowe



WEGAŃSKIE PIERNIKI

SKŁADNIKI:

250 G MĄKI GRYCZANEJ
1 JABŁKO
200 G DAKTYLI
1 DUŻY DOJRZAŁY BANAN
½ ŁYŻECZKI SODY
50 G KAROBU LUB KAKAO
2 ŁYŻECZKI MIESZANKI PRZYPRAW
DO PIERNIKÓW

PRZYGOTOWANIE:

WCZEŚNIEJ NAMOCZYĆ DAKTYLE NA MINIMUM 2 GODZINY (ZALEŻY TEŻ JAKIE DAKTYLE - POWINNY BYĆ BARDZO MIĘKKIE). OSOBNO ZETRZEĆ BANANA NA TARCE I WYMIESZAĆ GO Z KAROBEM (LUB KAKAO), SODĄ I MIESZANKĄ PRZYPRAW (POWSTANIE KASZA). ZETRZEĆ TEŻ JABŁKA NA DUŻEJ TARCE I WYMIESZAĆ Z MASĄ BANANOWĄ. DO TEGO DODAC MĄKĘ ORAZ DROBNO POKROJONE DAKTYLE, DOBRZE WYMIESZAĆ, A NASTĘPNIE ZAGNIEŚĆ CIASTO. PIEC W PIEKARNIKU W TEMPERATURZE 150°C 20-30 MINUT. SMACZNEGO!



EWELINA PYZIK

POLSKA

PRZEPIS NA PLACKI POWSTAŁ PRZEZ PRZYPADEK – W LODÓWCE MIAŁAM OTWARTĄ PUSZKĘ KUKURYDZY, NA KTÓRĄ BRAKOWAŁO MI JUŻ POMYSŁU (PO MARATONIE Z KUKURYDZĄ W PUSZCZE DODAWAŁAM DO SAŁATEK, TORTILLI, PAELLI ITP.) ORAZ OTWARTĄ ŚMIETANĘ, KTÓREJ KOŃCZYŁ SIĘ TERMIN WAŻNOŚCI. ŻEBY NIE ZMARNOWAĆ SKŁADNIKÓW, DODAŁAM MĄKĘ, PRZYPRAWY I USMAŻYŁAM PLACUSZKI, KTÓRE SĄ GENIALNE W SMAKU I SWEJ PROSTOCIE.

PLACKI PRZYGOTOWAŁAM TAKŻE NA NASZ WSPÓLNY KIRKLANDOWY WYJAZD DO POLESKIEGO PARKU NARODOWEGO. ZE WZGLĘDU NA UŻYTE W NIM SKŁADNIKI NADAJĄ SIĘ NIEMAL DLA WSZYSTKICH – NIE ZAWIERAJĄ ŻADNYCH POPULARNYCH ALERGENÓW ORAZ PRODUKTÓW POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO. WSZYSCY MÓWILI, ŻE IM SMAKOWAŁY, MAM NADZIEJĘ, ŻE NIE KŁAMALI ■



WEGAŃSKIE PLACUSZKI Z KUKURYDZY

SKŁADNIKI:

500 G SŁODKIEJ KUKURYDZY Z
PUSZKI (OK. 1,5 PUSZKI)
90 G MAŁY Z CIECIERZICY
200 G GĘSTEJ ŚMIETANY (U MNIE:
WEGAŃSKA KOKOSOWA)
ŁYŻKA PŁATKÓW DROŻDŻOWYCH
(SUSZONE DROŻDŻE NIEAKTYWNE –
ZDROWY ZAMIENNIK SERA ŻÓŁTEGO)
100 ML WODY
PRZYPRAWY DO SMAKU (U MNIE:
SUSZONE POMIDORY Z CZOSNKIEM
ORAZ PIEPRZ KOLOROWY)
OLIWA DO SMAŻENIA (2-3 ŁYŻKI)

PRZYGOTOWANIE:

WSZYSTKIE SKŁADNIKI (OPRÓCZ WODY I OLIWY) WYMIESZAĆ W MISCE. JEŚLI PO WYMIESZANIU MASA NIE BĘDZIE MIAŁA ODPOWIEDNIEJ GĘSTOŚCI (POWINNA WYGLĄDAĆ JAK NA ZDJĘCIU), DOLAĆ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY. MASĘ WYKŁADAĆ ŁYŻKĄ NA ROZGRZANĄ PATELNIĘ (JEDNA ŁYŻKA TO JEDEN PLACUSZEK). WAŻNE, ŻEBY MASA NA PATELNI NIE BYŁA ZA GRUBA – INACZEJ PLACKI SIĘ NIE USMAŻĄ. SMAŻYĆ Z DWÓCH STRON DO UZYSKANIA ŁADNEGO, ZARUMIENIONEGO KOLORU. WARTO UŻYĆ PATELNI DO SMAŻENIA BEZTŁUSZCZOWEGO – WTEDY ZUŻYJEMY NIEWIELE OLIWY – JEDYNIĘ DO NATŁUSZCZENIA.

USMAŻONE PLACUSZKI WYKŁADAĆ NA RĘCZNIK PAPIEROWY, ŻEBY ODSĄCZYĆ EWENTUALNY TŁUSZCZ. PLACUSZKI ŚWIETNIE SMAKUJĄ Z SOSEM CHRZANOWYM ALBO Z SOSEM TZATZIKI.



IHOR MOROZ

UKRAINA, CHMIELNICKI

PROGRAM STYPENDIALNY LANE'A KIRKLANDA DAJE MOŻLIWOŚĆ ZAPOZNANIA SIĘ Z RÓŻNYMI LUDŹMI ORAZ Z ICH KULTURĄ. NIESTETY NA UKRAINIE GOTOWAŁEM BARDZO RZADKO, ALE TO SIĘ ZMieniŁO PODCZAS MOJEGO POBYTU W POLSCE. MIESZKAJĄC W AKADEMiku, ZACZĄŁEM CODZIENNIE GOTOWAĆ POTRAWY RÓŻNYCH NARODÓW ORAZ Z RÓŻNYCH KUCHNI ŚWIATA. TERAZ MAM WSPANIAŁEGO SĄSIADA Z TURCJI MEHMETA, Z KTÓRYM RAZEM PRZYGOTOWALIŚMY NA KOLACJĘ GULASZ Z FASOLI. BEZ WĄTPiENIA MOGĘ POWIEDZIEĆ, ŻE WSPÓLNA PRACA, TO NAJLEPSZY SPOSÓB NA UCZENIE SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH (W TYM PRZYPADKU POLSKIEGO I ANGIELSKIEGO) ORAZ MIŁE SPĘDZANIE CZASU ■



GULASZ Z FASOLI

SKŁADNIKI:

2 PUSZKI BIAŁEJ FASOLI
1 DUŻA BIAŁA CEBULA
1 POMIDOR
PASTA PAPRYKOWA
CZARNY PIEPRZ
OLIWA

PRZYGOTOWANIE:

POKROIĆ CEBULĘ NA MAŁE KAWAŁKI. PODGRZAĆ OLIWĘ W RONDLU I PODSMAŻYĆ POKROJONĄ CEBULĘ. DODAĆ POMIDORA I PASTĘ PAPRYKOWĄ, POTEM BIAŁĄ FASOLĘ I MIESZAĆ WSZYSTKO PRZES 2 MINUTY. NASTĘPNIE DOLAĆ WODY I DUSIĆ AŻ BĘDZIE GOTOWE.



DINA MALGAZDAROVA

KAZACHSTAN, ASTANA

MÓWI SIĘ, ŻE PILAW LUB „PALAU” POCHODZI Z UZBEKISTANU, ALE W KAZACHSTANIE TO DANIE JEST RÓWNIEŻ UWAŻANE ZA TRADYCYJNE. PRZEPIS NA MÓJ PILAW TO ZBIÓR PORAD LUDZI Z CAŁEGO MOJEGO ŻYCIA I Z RÓŻNYCH REGIONÓW KAZACHSTANU, PONIEWAŻ W KAŻDEJ CZĘŚCI KRAJU GOTUJE SIĘ GO NA RÓŻNE SPOSOBY. NA WSCHODZIE, SKĄD POCHODZĘ, NIE DODAJE SIĘ DUŻO PRZYPRAW, TYLKO PIEPRZ, SÓL I KURKUMĘ. MOJA APASZKA (BABCIA) LUBI DODAWAĆ RODZYNKI DLA KWAŚNOŚCI. TRADYCYJNIE PILAW GOTUJE SIĘ Z KAWAŁKA TŁUSTEJ JAGNIĘCINY, ABY DANIE BYŁO SOCZYSTE, ALE WIELU LUDZI DODAJE TAKŻE WOŁOWINĘ LUB KURCZAKA. MÓJ „KRAKOWSKI” PILAW BYŁ ZROBIONY Z INDYKA, A RODZYNKI ZAMIENTOWANE NA ŻURAWINĘ. WYSZŁO BARDZO SMACZNIE!

NA POŁUDNIU KAZACHSTANU GOTUJE SIĘ PILAW CHAŃSKI. WIEM, ŻE TAM DODAJE SIĘ CIECIERZycę I PLAstry KAZY (KIEŁBASY KOŃSKIEJ). MOJA CIOTKA Z AŁMATY NAUCZYŁA MNIE DODAWAĆ SEKRETNY SKŁADNIK - ZIRĘ LUB KMINEK, BO WTEDY PILAW UZYSKUJE PRAWDZIWY SMAK. JA DO SWOJEGO PILAWU ZAMIĄST KMINKU DODAŁAM CURRY I POWSTAŁ SMAK NA INDYJSKĄ NUTĘ.

NASTĘPNA HISTORIA DOTYCZY CZOSNKU... KAŻDEGO LATA ODPOCZYWAMY Z RODZINĄ W NASZYM DOMKU W GÓRACH NAD JEZIOREM TAINTIŃSKIM, GDZIE NASZ SĄSIAD I PRZYJACIEL WOWA GOTUJE PILAW NA ULICY W WIELKIM „KAZANIE”, CZYLI SPECJALNYM ŻELIWNYM GARNKU. WŁAŚNIE ON NAUCZYŁ MNIE WKŁADAĆ CAŁĄ GŁÓWKĘ CZOSNKU DO PILAWU. BYŁAM ZASKOCZONA TYM, JAK CZOSNEK POCHŁANIA WSZYSTKIE SOKI I SMAK STAJE SIĘ BARDZO DELIKATNY. CHOCIAŻ WCZEŚNIEJ NIE ROZUMIAŁAM, JAK MOŻNA UMIEŚCIĆ W PILAWIE CAŁĄ GŁÓWKĘ CZOSNKU, TERAZ SAMA TO ROBIĘ, TYLKO WKŁADAM GO PODZIELONY NA ZĄBKİ.

JEŻELI CHODZI O MARCHEW, POWINNO JEJ BYĆ TAK DUŻO, JAK CEBULI. MOJA MAMA WKŁADA DO GARNKA PRAWIE TĘ SAMĄ ILOŚĆ MARCHWI, MIĘSA I RYŻU. ODNOŚNIE MARCHEWKI MAM DOWCIP WZIĘTY Z ŻYCIA. KIEDYŚ MIESZKAŁAM W ANGLII W RODZINIE I UCZYŁAM SIĘ ANGIELSKIEGO. OCZYWIŚCIE, PODAŁAM TEJ RODZINIE PRZEPIS NA PILAW, ALE ZAMIĄST „CARROT” BŁĘDNIE POWIEDZIAŁAM „PARROT”. ANGLICY BYLI W SZOKU, ŻE JEMY PAPUGI. POTE MUSIAŁAM DŁUGO WYJAŚNIAĆ, ŻE „PAPUGI” TO WARZYWA!

PILAW JEST RÓWNIEŻ TRADYCYJNYM DANIE M NAURYZA - DNIA ODRODZENIA, RÓWNONOCY WIOSENNEJ. W TYM DNIU LUDZIE ZWYKLE ZBIERAJĄ SIĘ NA PLACACH W CENTRUM MIAST, GDZIE STAWIAJĄ JURTY, ŚPIEWAJĄ PIOSENKI, TAŃCZĄ. PODCZAS TEGO ŚWIĘTA WSZYSTKICH CHĘTNYCH CZĘSTUJE SIĘ PILAWEM ZA DARMO. TEGO DNIA WYBACZA SIĘ WSZYSTKIE URAZY, ZAPRASZA SIĘ GOŚCI DO WYSPRZĄTANYCH DOMÓW



KAZACHSKI PILAW

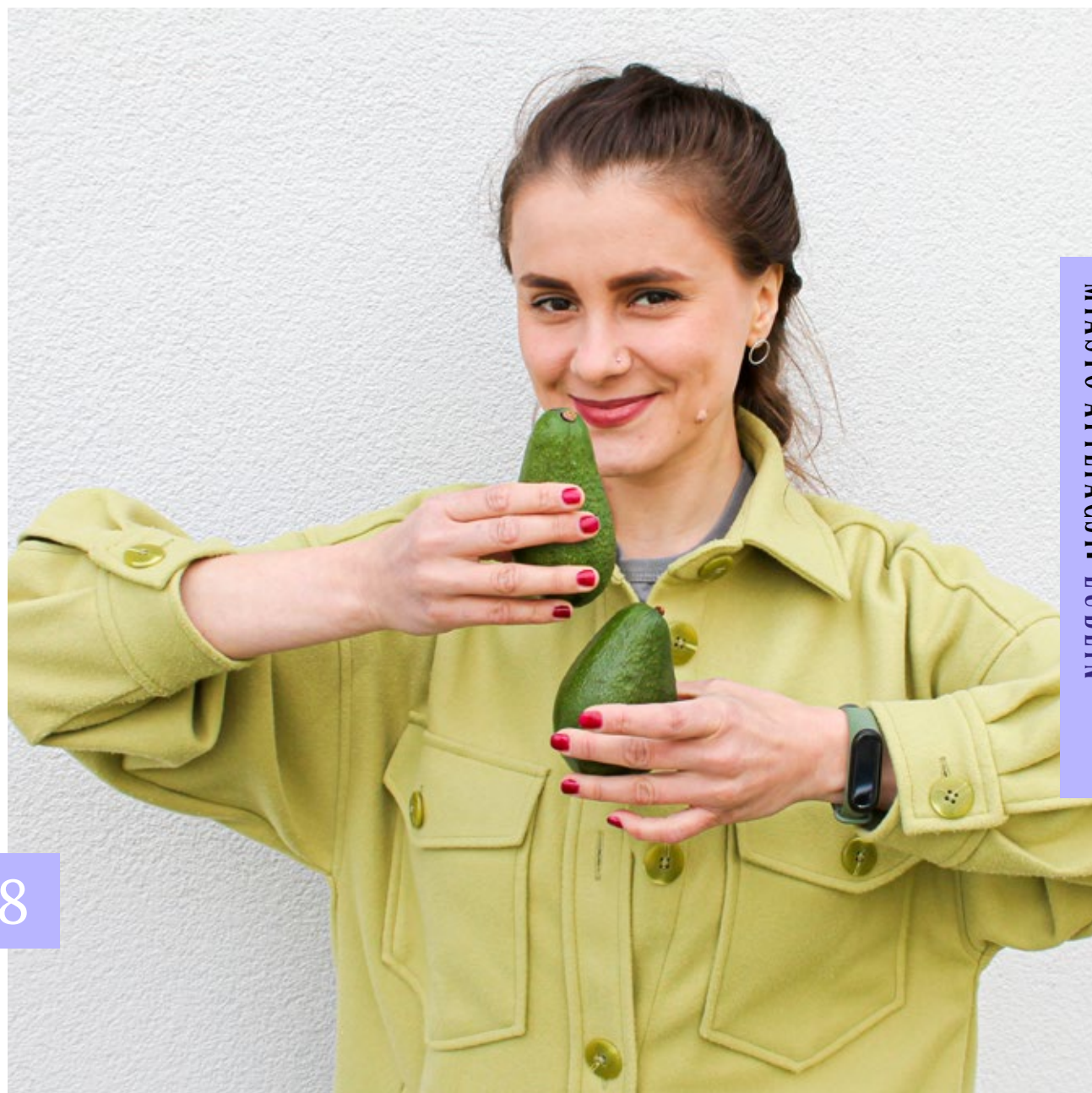
SKŁADNIKI:

500 G MIĘS (JAGNIĘCINA,
KURCZAK, WOŁOWINA, INDIK)
OLEJ SŁONECZNIKOWY
2 CEBULE
4 MARCHEWKI
500 G RYŻU
CZOSNEK - KILKA GŁÓWEK
GARŚC RODZYNEK LUB SUSZONYCH
ŻURAWIN
PRZYPRAWY (PIEPRZ, SÓL, KMINEK,
KURKUMA, CURRY, BAZYLIA)
PRZECIER POMIDOROWY DO SMAKU
ZIELENINA

PRZYGOTOWANIE:

RYŻ ZALAĆ WODĄ I ODSAWIĆ NA 30 MINUT. POKROIĆ NA DUŻE KAWAŁKI MIĘSO I MARCHEWKĘ, CEBULĘ DROBNO POSIEKAĆ. NA POCZĄTKU LEKKO PODSMAŻYĆ NA OLEJU MIĘSO, A NASTĘPNIE DODAC MARCHEWKĘ I CEBULĘ, MIESZAĆ ABY WARZYWA SIĘ NIE PRZYPALIŁY. NASTĘPNIE DODAC WODĘ, PRZYPRAWY I CHWILĘ DUSIĆ. ODCEDZIĆ WODĘ Z RYŻU I DODAC GO DO MIĘSA. NALAĆ WODY DO GARNKA NA WYSOKOŚĆ KILKU CENTYMETRÓW POWYŻEJ POZIOMU RYŻU. NASTĘPNIE W ŚRODEK RYŻU WŁOŻYĆ ZĄBKI CZOSNKU I GARŚC RODZYNEK LUB ŻURAWIN. ZWYKLE GOTOWANIE ZAJMUJE 60 MINUT. KIEDY RYŻ BĘDZIE GOTOWY, MOŻNA PODAWAĆ DANIE, WYKŁADAJĄC ZAWARTOŚĆ GARNKA TAK, ABY CEBULA, MIĘSO I MARCHEWKA BYŁY NA GÓRZE, A RYŻ NA DOLE. MOŻNA TAKŻE POSYPAC GOTOWY PILAW ZIELENINĄ.

ZAPRASZAM DO ASTANY! Z PRZYJEMNOŚCIĄ POCZĘSTUJĘ WSZYSTKICH MOIM PILAWEM!



SOFIA SHEMETURHA

UKRAINA, IWANO-FRANKIWSK

DAWNO, TA HISTORIA ROZPOCZĘŁA SIĘ JESIENIĄ 2020 ROKU. WŁAŚNIE MIAŁ TRZECI MIESIĄC, OD KĄD PRZEPROWADZIŁAM SIĘ DO LUBLINA I JAKIŚ TAM TYDZIEŃ KOLEJNEGO LOCKDOWNU. DNI STAWAŁY SIĘ CORAZ KRÓTSZE, WIECZORY ZIMNIEJSZE, A NASTRÓJ CORAZ BARDZIEJ NIEPEWNY. RESTAURACJE I KAWIARNIE, W KTÓRYCH MOŻNA BYŁOBY SCHRONIĆ SIĘ PRZED JESIENNĄ CHANDRĄ, ZOSTAŁY ZAMKNIĘTE, WIĘC KAŻDY PODMUCH ZIMNEGO WIATRU PRZYNOSIŁ ZE SOBĄ MYŚLI O WYPIEKACH CYNAMONOWYCH.

PEWNEGO WIECZORU NIE MOĞŁAM SIĘ OPRZEC I KUPIŁAM DUŻE CERAMICZNE NACZYNIĘ DO PIECZENIA I DUŻO CYNAMONU, ABY NASTĘPNEGO DNIA UPIEC MOJĄ ULUBIONĄ TARTĘ JABŁKOWĄ. WTEDY MYŚLAŁAM, ŻE PRZYNIESIE MI TO UCZUCIE CIEPŁA I DOMU, ALE, JAK SIĘ PÓŹNIEJ OKAZAŁO, DAŁO MI ZNACZNIE WIĘCEJ – PRZYJACIÓŁKI.

DZIEŁĘ SIĘ WIĘC Z TOBĄ, DROGI CZYTELNIKU, PRZEPISEM NA TEN PYSZNY DESER JABŁKOWY. KILKA LAT TEMU ZNAŁAZŁAM GO NA BLOGU „KULINARNE WARIACJE WARIATKI” / “КУЛІНАРНІ БАРАЦІЇ БАР’ЯТКИ” ZNANEJ W IWANO-FRANKOWSKU (UKRAINA) BOGINI PIECZENIA OLI MONCZUK. OD TEGO CZASU PRZYGOTOWAŁAM KILKANAŚCIE TAKICH CIAST W RÓŻNYCH WARIACJACH I ŻADNE Z NICH NIE ZAWIODŁO W SYTUACJACH AWARYJNYCH. TARTA JEST IDEALNA, PONIEWAŻ OPIERA SIĘ NA TRZECH ODWIECZNYCH PODSTAWACH: ZRÓWNOWAŻONYM SMAKU JABŁKA Z CYNAMONEM, SZYBKOŚCI GOTOWANIA I NIEDROGICH SKŁADNIKACH



TARTA JABŁKOWA Z CYNAMONEM

SKŁADNIKI:

CIASTO

100 G MASŁA

200 G MĄKI

1 ŻÓŁTKO

1 ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA

70 G ŚMIETANY

SOS

170 G CUKRU

1 ŁYŻKA MĄKI

1 JAJKO

1 BIAŁKO

150 G ŚMIETANY

1 ŁYŻKA SOKU Z CYTRYNY

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTOWYWANIE TARTY ZACZYNA SIĘ OD CIASTA. NAJPIERW ROZPUŚCIĆ MASŁO W MIKROFALI LUB W KĄPIELI WODNEJ. POTEM DODAĆ ŻÓŁTKO I ŚMIETANĘ DO MASŁA, WYMIESZAĆ. WSYPĄĆ PRZESIANĄ MĄKĘ I PROSZEK DO PIECZENIA, ZAGNIEŚ MIĘKKIE CIASTO. GOTOWE CIASTO UMIEŚCIĆ W ZAMRAŻARCE NA 15 MINUT.

NASTĘPNIE NALEŻY NASMAROWAĆ OLEJEM I POSYPAĆ MĄKĄ NACZYNIĘ DO PIECZENIA (NAJLEPIJ CERAMICZNE, O ŚREDNICY 30 CM). WŁOŻYĆ DO NIEGO ROZWAŁKOWANE CIASTO I UFORMOWAĆ BOKI. CIASTO W FORMIE NAKŁUĆ WIDELCEM I WŁOŻYĆ DO LODÓWKI NA 20-30 MINUT.

W MIĘDZY CZASIE PRZYGOTOWAĆ SOS I NADZIENIE. TO BARDZO PROSTA CZYNNOŚĆ. W MISCE POŁĄCZYĆ JAJKO, BIAŁKO Z JAJKA, ŚMIETANĘ, MĄKĘ, CUKIER I SOK Z CYTRYNY. NASTĘPNIE NALEŻY UBIĆ SKŁADNIKI TRZEPACZKĄ, AŻ POWSTANIE GŁADKA MASA. JABŁKA DO NADZIENIA OBRĄC, PRZEKROIĆ NA PÓŁ, WYJĄC RDZEŃ I POKROIĆ W CIENKIE PLASTERKI.

KONTYNUACJA NA KOLEJNEJ STRONIE

NADZIENIE

4 JABŁKA ŚREDNIEJ WIELKOŚCI

1 ŁYŻECZKA CYNAMONU

1 ŁYŻKA KASZY MANNY

Po schłodzeniu ciasta w lodówce należy je wyjąć i posypać kaszą manną. Plasterki jabłek rozłożyć równo na wierzchu. Owoce posypać cynamonem i polać sosem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 50 minut.

Zmieniałam ten przepis na różne sposoby. Na przykład do nadzienia razem z jabłkami dodawałam pomarańcze lub gruszki, rodzynki. Zmieniałam także ciasto z białego na czekoladowe. Aby to zrobić, wystarczy zastąpić część mąki w cieście kakaem.

SMACZNEGO!





NATALIA SHURLAKOVA

ROSJA, OMSK

W JEDEN Z POCHMURNYCH JESIENNYCH DNI, KTÓRE SPĘDZAŁAM W AKADEMIKU, JAK WIĘKSZOŚĆ DNI TEJ JESIENI, USŁYSZAŁAM PUKANIE DO DRZWI (JAK SIĘ PÓŹNIEJ OKAZUJE, NIE BYŁO TO TYLKO PUKANIE, ALE DŹWIĘK OZNACZAJĄCY POCZĄTEK PRZYJAŹNI). ZA DRZWIAMI CZEKAŁA NIESPODZIANKA – SONIA OD PROGU PODAŁA MI DUŻY TALERZ Z BOSKO PACHNĄCĄ SZARLOTKĄ! MUSZĘ POWIEDZIEĆ, ŻE OD DAWNA NIE JADŁAM TAKIEGO PYSZNEGO CIASTA. RAZEM Z KATIA (MOJĄ ULUBIONĄ SĄSIADKĄ) SZYBKO OPRÓŻNIŁYŚMY TALERZ, A POTEM POJAWIŁO SIĘ ROZSĄDNE PYTANIE: KTO ODDAJE Z POWROTEM PUSTY TALERZ? ODPOWIEDŹ BYŁA OCZYWISTA – NA PEWNO NIE JA.

PO KILKU DNIACH ROZWAŻAŃ I KULINARNYCH UDRĘK ZWRÓCIŁAM SONI TALERZ ZE ŚWIEŻO UPIECZONYMI BUŁECZKAMI CYNAMONOWYMI Z DELIKATNYM KREMEM. BUŁECZKI BYŁY KOLEJNYM KROKIEM W NASZEJ PRZYJAŹNI Z DZIEWCZYNAMI, A POTEM STAŁY SIĘ ZNANE JUŻ POZA LUBLINEM, A NAWET TRAFIŁY Z NAMI NA WYCIECZKĘ W GÓRY, ALE TO JUŻ INNA HISTORIA



BUŁECZKI CYNAMONOWE

SKŁADNIKI:

650 G MĄKI
125 ML WODY
125 ML MLEKA
100 G MASŁA
15 G SUCHYCH DROŻDŻY
1 CAŁE JAJKO
2 ŻÓŁTKA
50 G CUKRU
1/4 ŁYŻECZKI SOLI

NADZIENIE

150 G CUKRU
3 ŁYŻKI STOŁOWE MIELONEGO CYNAMONU

PRZYGOTOWANIE:

MASŁO Z MLEKIEM PODGRZAĆ NA KUCHENCE, AŻ SIĘ STOPI, A POTEM OSTUDZIĆ POWSTAŁY PŁYN. W INNYM POJEMNIKU WYMIESZAĆ JAJKA, ŻÓŁTKA, CUKIER I SÓL, DODAĆ SCHŁODZONE MASŁO Z MLEKIEM I STOPNIOWO WSYPYWAĆ MĄKĘ Z SUCHYMI DROŻDŻAMI (ZWRACAJĄC UWAGĘ NA INSTRUKCJĘ UŻYTKOWANIA DROŻDŻY NA OPAKOWANIU). NASTĘPNIE PRZYKRYĆ CIASTO FOLIĄ LUB RĘCZNIKIEM I POZOSTAWIĆ W CIEPŁYM MIEJSCU. PODCZAS GDY CIASTO ROŚNIE, PRZYGOTOWAĆ NADZIENIE – WYMIESZAĆ CUKIER I CYNAMON. PRZYGOTOWAĆ KREM – WYMIESZAĆ SER ŚMIETANKOWY, CUKIER PUDER I ŚMIETANĘ.

WYROŚNIĘTE CIASTO ROZWAŁKOWAĆ NA PROSTOKĄT O GRUBOŚCI OKOŁO CENTYMETRA, POSMAROWAĆ JE STOPIONYM MASŁEM I NA WIERZCHU ROZPROWADZIĆ NADZIENIE. ZWINĄĆ CIASTO Z NADZIENIEM W ROLKĘ. POKROIĆ ROLKĘ NA 12 RÓWNYCH CZĘŚCI I ROZŁOŻYĆ NA BLASZE DO PIECZENIA. BUŁKI PRZED WŁOŻENIEM DO PIEKARNIKA

KREM

240 G SERA ŚMIETANKOWEGO
120 G CUKRU PUDRU
2 ŁYŻKI STOŁOWE GĘSTEJ ŚMIETANY

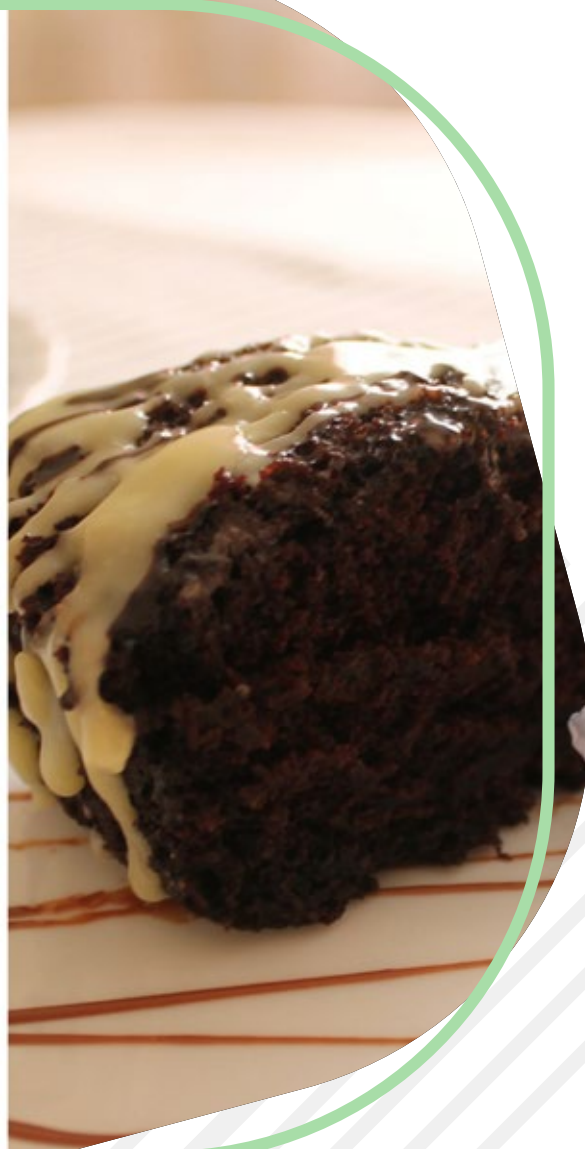
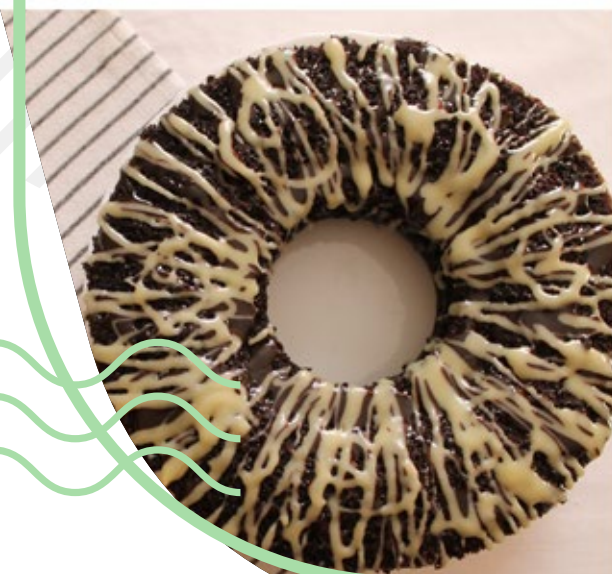
- POWINNY NADAL ZNAJDOWAĆ SIĘ W CIEPŁYM MIEJSCU PRZESZ OKOŁO PÓŁ GODZINY. **PIEC OKOŁO PÓŁ GODZINY W TEMPERATURZE 180**
- **STOPNI. GOTOWE BUŁECZKI OBFICIE POSMAROWAĆ KREMEM I CIESZYĆ SIĘ ICH SMAKIEM!**



ERATERINA VEREZUB

BIAŁORUŚ, MINSK

WRANKINGU LUDZI, KTÓRZY NIE LUBIĄ GOTOWAĆ, PRAWDOPODOBNIENIE ZNALAZŁABYM SIĘ W PIERWSZEJ DWUDZIESTCE: JEŚLI PRZEPIS NA POTRAWĘ SKŁADA SIĘ Z WIĘCEJ NIŻ TRZECI SKŁADNIKÓW, POTRZEBUJĘ SZCZEGÓLNEJ INSPIRACJI. ONA ZNALAZŁA MNIE W LUBLINIE... I CHODZI NIE TYLKO O MIASTO. GŁÓWNE ŹRÓDŁO NATCHNIENIA TO TALERZ Z CIASTKAMI, KTÓRY ZACZĄŁ AKTYWNIIE KURSOWAĆ MIĘDZY POKOJAMI I W RESZCIE OTRZYMAŁ NAZWĘ „DŁUŻNY”. PEWNEGO DNIA ZDAŁAM SOBIE SPRAWĘ, ŻE W KOŃCU NADSZEDŁ MÓJ CZAS I ZACZĘŁAM STOSOWAĆ PRZEPISY Z KSIĄŻKI KUCHARSKIEJ MOJEJ MAMY. SUKCES NIE PRZYSZEDŁ OD RAZU, WIĘC CZĘSTO TALERZ NIE ZAWIERAŁ NAJLEPSZYCH WYPIEKÓW, KTÓRE JEDNAK BYŁY ZJADANE Z RADOŚCIĄ PRZEZ SONIĘ, NATASZĘ I KRYSYTNĘ. DZIĘKI TAKIEMU WSPARCIU NIE PRZESTAŁAM GOTOWAĆ I W WYNIKU POSZUKIWAŃ I PRÓB ZNALAZŁAM PRZEPIS, KTÓRY ZAWSZE SIĘ SPRAWDZA



BROWNIE

SKŁADNIKI:

SYPKIE

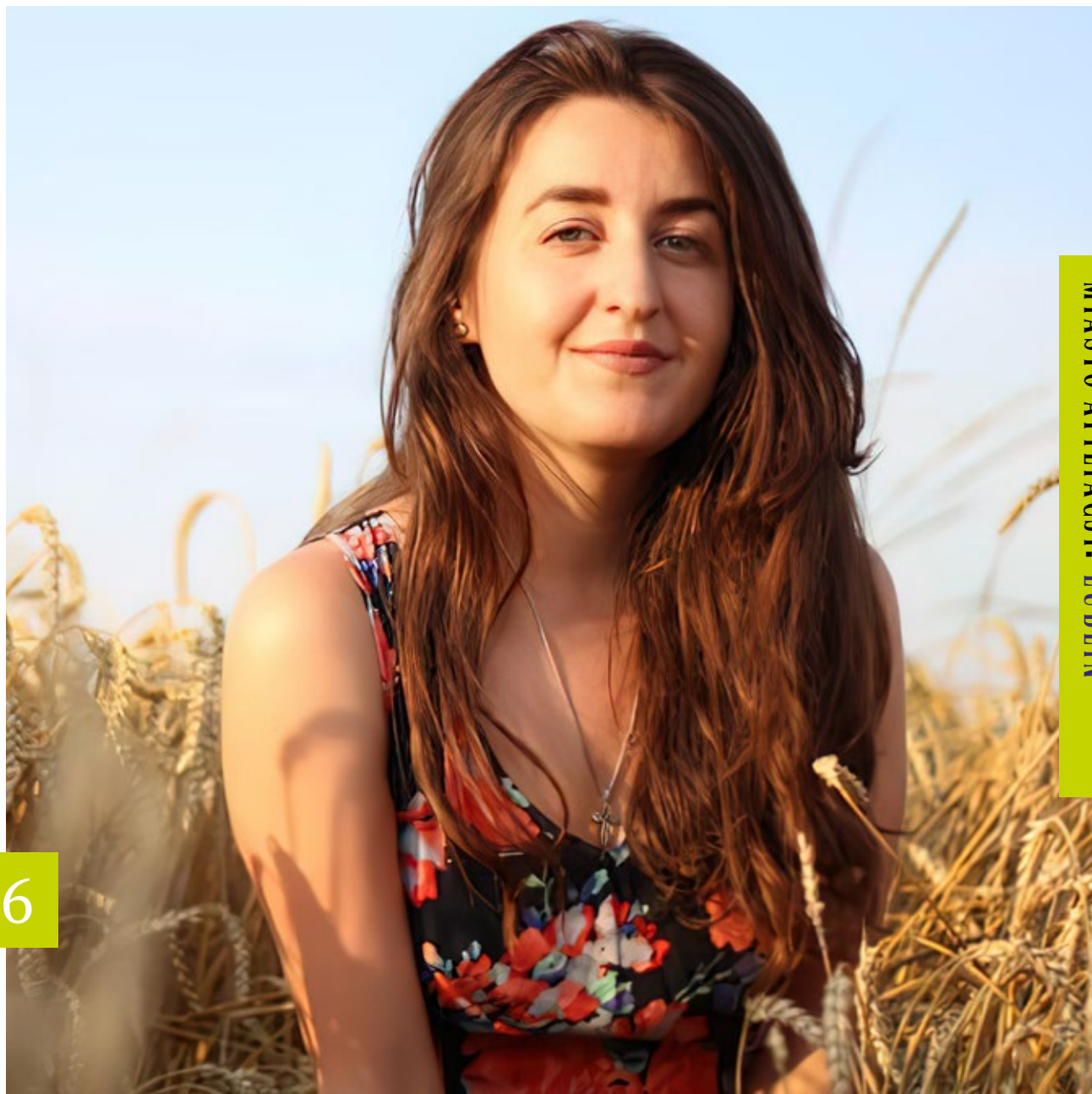
- 3 SZKLANKI MĄKI
- 2 SZKLANKI CUKRU
- ½ SZKLANKI KAKAO
- 2 ŁYŻECZKI SODY
- 1 ŁYŻECZKA SOLI
- 1-2 TOREBKI CUKRU WANILINOWEGO

PŁYNNE

- 2 SZKLANKI GORĄCEJ KAWY
- ¾ SZKLANKI OLEJU
- 2 ŁYŻKI OCTU

PRZYGOTOWANIE:

ODDZIELNIE WYMIESZAĆ WSZYSTKIE SYPKIE I WSZYSTKIE PŁYNNE SKŁADNIKI, POTEM JE POŁĄCZYĆ I RAZEM UTRZEĆ. POWSTAŁĄ MASĘ PRZEŁOŻYĆ DO FORMY I WSTAWIĆ DO PIEKARNIKA NAGRZANE- GO DO 180 STOPNI. W CIĄGU NASTĘPNYCH 35-40 MINUT MOŻNA ODPOCZAĆ LUB WZIĄĆ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH PRZY LAPTOPIE. GOTOWE BROWNIE POWINNO OSTYGNĄĆ W PIEKARNIKU, POTEM MOŻNA POŁĄC JE ROZPUSZCZONĄ CZEKOLADĄ. SMACZNEGO!

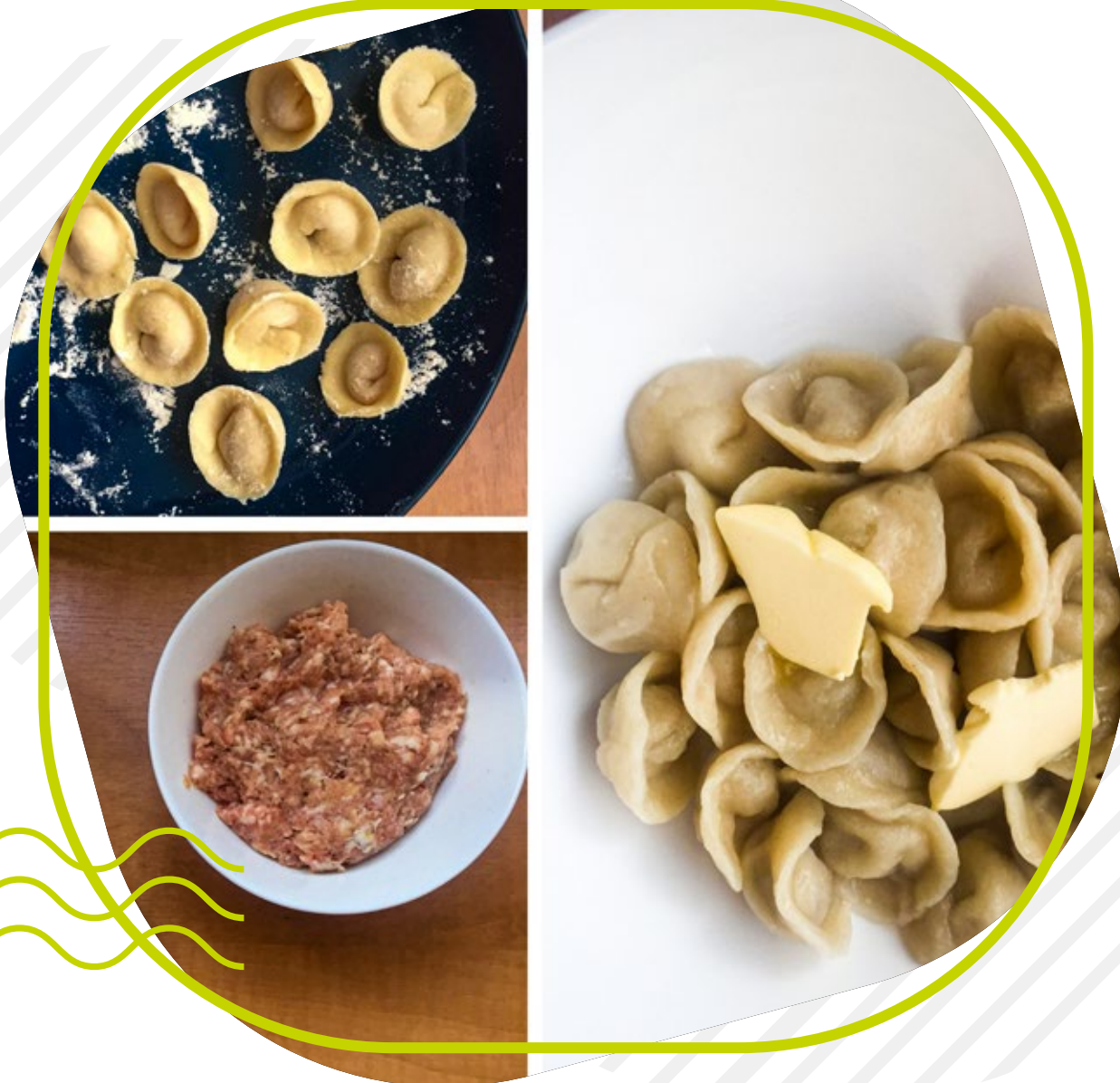


KHRYSTYNA TANIUR

UKRAINA, IWANO-FRANKIWSK

PANDEMIA I LOCKDOWN ZMUSIŁ LUDZI DO SPĘDZANIA CZASU W KUCHNI. MNIE RÓWNIEŻ. STAŁO SIĘ TO POD WPŁYWEM KOLEŻANEK, KTÓRE LUBIĄ GOTOWAĆ I Z POWODU „DŁUŻNEGO” TALERZA, NA KTÓRYM NAJCZĘŚCIEJ KRAŻY PACHNĄCE CIASTO. JEDZENIE GO TO PRZYJEMNOŚĆ, PROCES PIECZENIA RÓWNIEŻ, ALE TYLKO WTEDY, GDY WYCZUWAMY WIELKĄ OCHOTĘ NA SMAKOŁYKI W OTOCZENIU. MOJE UKOCHANE DZIEWCZYZNY RADZĄ SOBIE Z TYM NA 100%, CHĘTNIE CZASAMI DOŁĄCZAM DO NICH Z SERNIKIEM. ALE JESZCZE CHĘTNIEJ GOTUJĘ NA TEN TALERZ WARENKI (PIEROGI), PIECZONĄ KACZKĘ I JESZCZE JEDNĄ POTRAWĘ, KTÓRA PRAWDOPODOBNIE JEST UWIELBIANA NIE TYLKO PRZEZ NAS, ALE PRZEZ WSZYSTKICH. TO SĄ PIELMIENI!

JESTEM WDZIĘCZNA „DŁUŻNEMU TALERZYKOWI”, BO ZA JEGO POMOCĄ ZNALAZŁAM SOFIĘ, KATIĘ I NATASZĘ, BEZ KTÓRYCH TERAZ NIE WYOBRAŻAM SOBIE POBYTU NA PROGRAMIE KIRKLANDA W LUBLINIE. BEZ TALERZYKA, OCZYWIŚCIE, TEŻ ■



PIELMIENI

SKŁADNIKI:

CIASTO

3 SZKLANKI MĄKI
1 SZKLANKA WRZĄCEJ WODY
SZCZYPTA SOLI

FARSZ

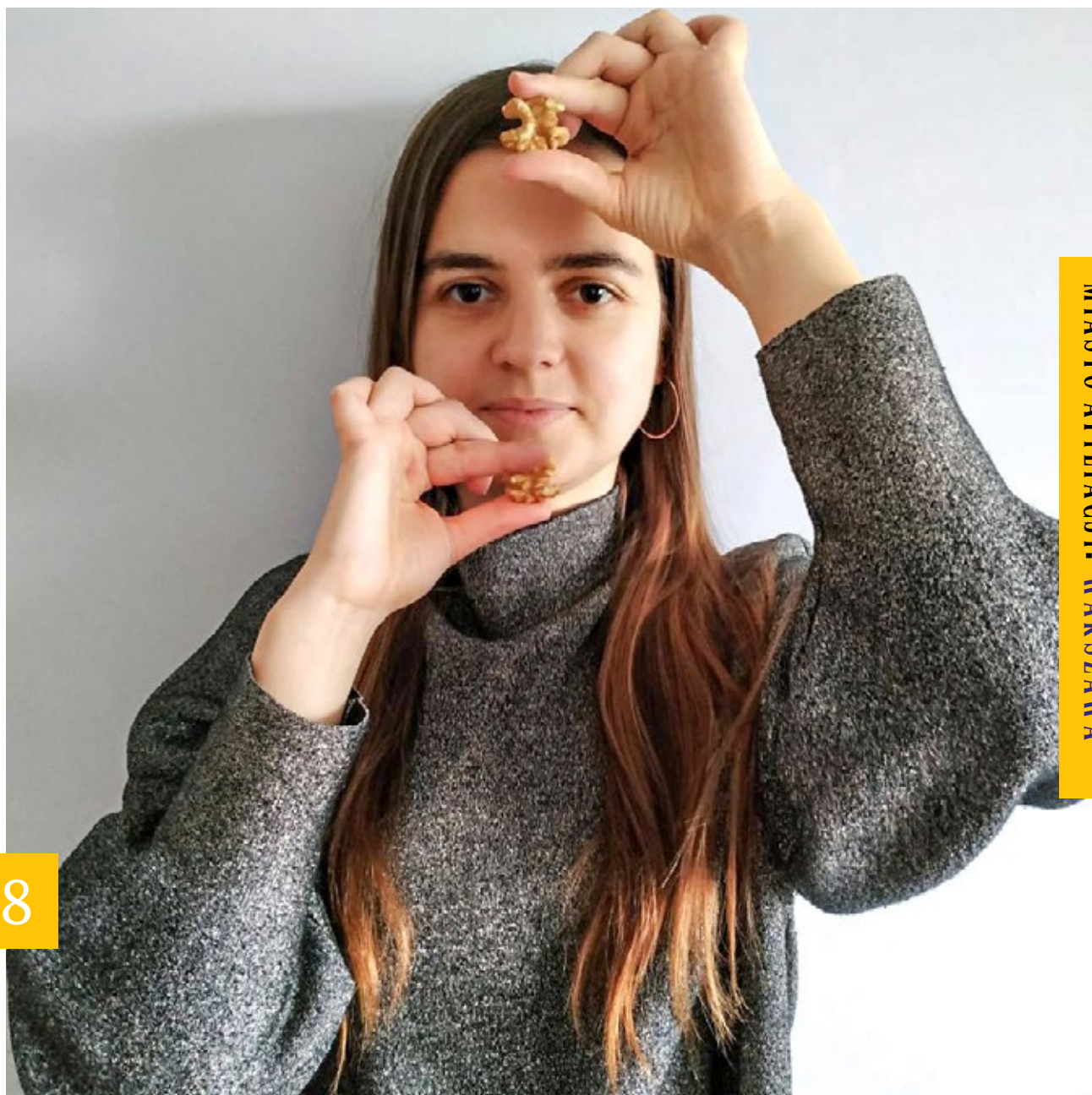
400 G MIĘSA MIELONEGO (PO
200 G WIEPRZOWINY I WOŁOWINY)
2-3 ZĄBKI CZOSNKU
½ CEBULI
20 ML ZIMNEJ WODY
SÓL, PIEPRZ

PRZYGOTOWANIE:

W MISCE WYMIESZAĆ MĄKĘ, GORĄCĄ WODĘ, SÓL I ZAGNIEŚĆ ELASTYCZNE CIASTO, KTÓRE SIĘ NIE PRZYKLEJA DO RĄK. NASTĘPNIE ROZWAŁKOWAĆ GOTOWE CIASTO I WYCINAĆ KRAŻKI ZA POMOCĄ MAŁEJ SZKLANKI.

ABY MIĘSO MIELONE BYŁO BARDZIEJ SOCZYSTE I NIE ROZPADAŁO SIĘ W ŚRODKU, DODAĆ DO NIEGO ZIMNĄ WODĘ, SÓL I PIEPRZ, A NASTĘPNIE DOBRZE JE WYMIESZAĆ. LEPIĆ PIELMIENI I WRZUCAĆ JE NA WRZĄCĄ WODĘ. WYŁAWIAĆ PO OKOŁO 5 MINUTACH OD WYPŁYNIECIA NA POWIERZCHNIĘ. W TEN SPOSÓB UGOTOWAĆ WSZYSTKIE PIELMIENI. DLA TYCH, KTÓRZY MARTWIĄ SIĘ, ŻE CZAS GOTOWANIA SUROWEGO MIĘSA JEST ZA KRÓTKI - BEZ OBAWY, MIĘSO BĘDZIE GOTOWE.

UGOTOWANE PIELMIENI POLECAM JEŚĆ OD RAZU PO WYŁOWIENIU. W NAJPROSTSZEJ WERSJI ZJADAMY JE PROSTO Z WODY. PONIEWAŻ NIE SĄ DUŻE, TO POWINNO SIĘ JE ZJADAĆ „NA JEDEN KĘS”. PRZED ZJEDZENIEM MOŻNA MACZAĆ JE W MISECZCE Z OCTEM SPIRYTUSOWYM LUB W RÓŻNEGO RODZAJU SOSACH WEDŁUG WŁASNEGO GUSTU! SMACZNEGO!



OLENA APCZEL

UKRAINA, NOWOTROJICKE

SŁOŃCE UKRAINY WSCHODZI NA DONBASIE. WSZĘDZIE SĄ STEPY, TERENY ZAJĘTE POD KAMIENIOŁOMY I KOPALNIE, SETKI HEKTARÓW STEPÓW I KILOMETRY URBANISTYCZNYCH KRAJOBRAZÓW. LATEM W REGIONIE DONIECKIM JEST BARDZO GORĄCO, PANUJĄ PRAWDZIWE UPAŁY. MOJA BABCIA OPOWIADAŁA, ŻE KIEDY BYŁA MAŁA, DUCH DZIKICH PÓŁ (TAK NAZYWANO TEN OBSZAR DO XVI WIEKU) WĘDROWAŁ TU W POSTACI BURZ PIASKOWYCH. W TAK UPALNE DNI NIE KAŻDA POTRAWA SMAKOWAŁA DOBRZE, A LUDZIE PRACOWALI CIĘŻKO I DŁUGO, WIĘC JEDZENIE MUSIAŁO BYĆ OPTYMALNIE ODŻYWCZE, ABY DODAWAĆ KONIECZNEJ WITALNOŚCI I ENERGII. W RODZINIE MOJEJ MATKI WIĘKSZOŚĆ LUDZI TO GÓRNICZY LUB ROLNICY. KIEDY W LIPCU WRACALIŚMY Z OGRODÓW, PAMIĘTAM, ŻE MOJA BABCIA ZACZYNAŁA GOTO-
WAĆ WARZYWA NARAZ WE WSZYSTKICH GARNKACH. A POTEM, KIEDY WIECZOREM UPAŁ TROCHĘ ZELŻAŁ, WSZYSCY, ZARÓWNO KOBIETY, JAK I MĘŻCZYŻNI, STAWALI PRZY STOLE I KROILI RAZEM OGÓRKI, JAJKA, ZIEMNIAKI, MARCHEWKĘ NA OKROSKĘ, CZYLI „ZUPĘ STEPOWĄ” - JAK MÓWIŁA MOJA BABCIA. PAMIĘTAM Z DZIECIŃSTWA DZIESIĄTKI SMAKÓW OKROSKI, BO MOŻNA JĄ BYŁO ROBIĆ NA BAZIE KWASU CHLEBOWEGO, BRZOSZOWEGO LUB KASZTANOWEGO, SERWATKI, PIWA, KEFIRU, AJRANU, WODY MINERALNEJ, ROSOŁU WARZYWNEGO LUB MIĘSNEGO, SOLANKI OGÓRKOWEJ, MAJONEZU Z WODĄ, NO I MOJĄ ULUBIONĄ - NA WODZIE Z GRZYBÓW HERBACIANYCH. PODEJRZEWAM, ŻE SKOSZTOWAŁAM W ŻYCIU CO NAJMNIEJ PIĘCDZIESIĘCIU WARIANTÓW TEGO DANIA. A PONIEWAŻ ZAJĘCIA NA PROGRAMIE KIRKLANDA SĄ TERAZ ONLINE I NIE TRA-
CI SIĘ CZASU NA DOTARCIE NA UNIWERSYTET, ZACZĘŁAM EKSPERYMENTOWAĆ Z POLSKIMI PRODUKTAMI DO TEJ POTRAWY. BIORĄC POD UWAGĘ FAKT, ŻE POLSKIE LATO, DELIKATNIE MÓWIĄC - JEST ŁAGODNE, MÓJ PRZEPIS JEST KLASYCZNY I BEZ EKSTREMALNEJ POTRZEBY WYHODOWANIA SPECJALNIE DO TEGO DANIA GRZYBKĄ HERBACIANEGO, CZYLI JAK TO SIĘ TERAZ NAZYWA - KOMBUCHY



OKROSZKA

SKŁADNIKI:

4-5 GOTOWANYCH ZIEMNIAKÓW
5 JAJ UGOTOWANYCH NA TWARDO
PĘCZEK RZODKIEWKI
2-3 ŚWIEŻE OGÓRKI
GOTOWANY LUB WĘDZONY
FILET Z RYBY
PĘCZEK KOPERKU
PĘCZEK SZCZYPIORKU
SÓL I PIEPRZ DO SMAKU
ŚMIETANA LUB MAJONEZ
(DO SMAKU)
KWAS CHLEBOWY, WODA MINERALNA
LUB SERWATKA
MUSZTARDA

PRZYGOTOWANIE:

WARZYWA UGOTOWAĆ, WSZYSTKIE SKŁADNIKI POKRO-
IĆ W DROBNĄ KOSTKĘ, ZIELENINĘ POSIEKAĆ. CAŁOŚĆ WYMIESZAĆ,
DOPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM I ZALAĆ KWASEM. JA DODAJĘ DO TEJ
POTRAWY UGOTOWANE FILETY Z SANDACZA, ALE MOŻNA TAKŻE DO-
DAĆ INNĄ RYBĘ. JEDNAK TRADYCYJNIE OKROSZKĘ PRZYGOTOWUJE SIĘ
Z GOTOWANYM KURCZAKIEM LUB Z KIEŁBASĄ „LEKARSKĄ”. MOŻNA
TAKŻE ZAMIENIC MIĘSO NA GRZYBY. W CZASACH STUDENCKICH
DODAWALIŚMY PARÓWKI. NA KONIEC DODAĆ MUSZTARDĘ. JEŚLI
DODAMY GOTOWANE BURAKI, OKROSZKA ZMIENI KOLOR NA RÓŻOWY.
MOŻNA RÓWNIEŻ DODAĆ SOK Z CYTRYNY I ... UPAŁ;



OLENA APCZEL

UKRAINA, NOWOTROJICKE

RODZINA MOJEGO TATY POCHODZI Z BESARABII, OBECNIE JEST TO POŁUDNIOWO-ZACHODNIA UKRAINA, MIĘDZY REGIONEM ODESSY A MOŁDAWIĄ. KIEDY TATA ZAKOCHAŁ SIĘ W MOJEJ MAMIE I PRZEPROWADZIŁ SIĘ DO NIEJ NA DONBAS, PRZYWIÓŻŁ ZE SOBĄ WIELE TRADYCJI, KTÓRE NASI WSCHODNI KREWNII ODZIEDZICZYLI PO PRZODKACH. WŚRÓD NICH BYŁ PRZEPIS NA PLACINTĘ. PLACINTA MOŁDAWSKA POWSTAJE Z RÓŻNYCH CIAST Z DODATKIEM KAPUSTY, BRYNDZY, ZIEMNIAKÓW, KASZY GROCHOWEJ, MIĘSA, JABŁEK CZY DYNI. CIASTO MOŻE BYĆ PRZAŚNE, DROŻDŻOWE LUB FRANCUSKIE. ALE HITEM MOJEGO TATY BYŁA PLACINTA ZE SŁONYM TWAROGIEM, KOPERKIEM I CEBULĄ NA ZWYKŁYM SOLONYM CIEŚCIE. JAK WIADOMO KIRKLANDYŚCI I KIRKLANDYSTKI UCZĄ SIĘ TERAZ ONLINE, A NASZE MIASTA SĄ OBJĘTE LOCKDOWNEM, DLA TEGO GOŚCIE NIE PRZYCHODZĄ DO MNIĘ CZĘSTO. JEŚLI JEDNAK KTOŚ DO MNIĘ ZAWITA, TO W PÓŁ GODZINY MOJA SŁONECZNA BESARABSKA PIZZA JEST GOTOWA! ■



PLACINTA

SKŁADNIKI:

250 ML CIEPŁEJ WODY
500 G MĄKI
2 ŁYŻECZKI SOLI (1 ŁYŻECZKA DO
CIASTA, 1 ŁYŻECZKA DO NADZIENIA)
100 ML OLEJU
500 G TWAROŻKU
1 JAJKO
PĘCZEK KOPERKU
PÓŁ PĘCZKA SZCZYPIORKU

PRZYGOTOWANIE:

ROZPUŚCIĆ SÓL W CIEPŁEJ WODZIE, DODAĆ 2 ŁYŻKI OLEJU. MĄKĘ PRZESIAĆ I ZAGNIEŚĆ CIASTO, ZAWINĄĆ W FOLIĘ NA 20 MINUT. POSIEKAĆ KOPEREK I SZCZYPIOREK, WYMIESZAĆ Z TWAROGIEM. WBIĆ DO SERA JAJKO, POSOLIĆ. JEŚLI TWARÓG JEST ZA SUCHY, MOŻNA WBIĆ DWA JAJKA. PONOWNIE ZAGNIEŚĆ CIASTO I PODZIELIĆ JE NA SZEŚĆ CZĘŚCI. POSMAROWAĆ RĘCE OLEJEM, LEPIĆ KULKI, A NASTĘPNIE ROZWAŁKOWAĆ JE NA PLACKI. POSMAROWAĆ OBIE STRONY PLACKÓW OLEJEM, UŁOŻYĆ JEDEN NA DRUGIM NA TALERZU NA 10 MINUT. NASTĘPNIE KAŻDY PLACEK TRZEBA CENKO ROZWAŁKOWAĆ LUB ROZCIĄGNAĆ GO RĘKAMI. UŁOŻYĆ NADZIENIE NA ŚRODKU, A POTEM ZAGIĄĆ CIASTO W OŚMIU RUCHACH (NA WZÓR PROMIENI SŁONECZNYCH). SMAŻYĆ NAJPIERW ZAGIĘCIAMI DO GÓRY, A NASTĘPNIE ODWRÓCIĆ NA DRUGĄ STRONĘ. DANIE MOŻNA PODAWAĆ ZE ŚMIETANĄ.



HALYNA KHRUSHCH

UKRAINA, LWÓW

PODCZAS MOJEGO POBYTU NA PROGRAMIE KIRKLANDA PODCZAS LOCKDOWNU MIAŁAM WIELE WOLNEGO CZASU DLA SIEBIE. ŻEBY NIE ZACHOROWAĆ, DOŁĄCZYŁAM DO MIĘDZYNARODOWEGO MARATONU ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA. ODCHUDZAM SIĘ I ZACZĘŁAM JEŚĆ TYLKO ZDROWĄ ŻYWNOSĆ. ZNALEZŁAM DLA SIEBIE WIELE NOWYCH I POŻYWNYCH DAŃ, A WŚRÓD NICH „SUROWY BARSZCZ” – BARDZO PROSTY DO PRZYGOTOWANIA ■



SUROWY BARSZCZ

SKŁADNIKI:

1 MARCHEW
1 BURAK
1 POMIDOR
1 AWOKADO
1 POMARAŃCZA
1 ŁYŻKA SOKU Z CYTRYNY
1 ŁYŻKA OLEJU SŁONECZNIKOWEGO
KOPEREK I NATKA PIETRUSZKI
SÓL

PRZYGOTOWANIE:

MARCHEW I BURAKA ZALAĆ GORĄCĄ WODĄ. POKROIĆ POZOSTAŁE WARZYWA. WYLAĆ WODĘ Z MARCHWI I BURAKA I TEŻ POKROIĆ. DODAC SOK Z POMARAŃCZY I PARĘ ŁYŻEK SOKU Z CYTRYNY. NA SAM KONIEC DODAC POKROJONE AWOKADO, PRZYPRAWY, OLEJ I POSOLIĆ. SMACZNEGO!



ANDRII TSEPENDA

UKRAINA, IWANO-FRANKIWSK

KAŻDA RODZINA MA WŁASNE TRADYCJE, KTÓRE PRZEKAZUJE SIĘ PRZECZ POKOLENIA. MOJA RODZINA NIE JEST WYJĄTKIEM OD TEJ REGUŁY. JUŻ OD WIELU LAT ROZKOSZUJEMY SIĘ NIESAMOWITYMI UKRAIŃSKIMI WARENIKAMI. ZAPOCZĄTKOWAŁ TĘ TRADYCJĘ MÓJ DZIADEK OREST. W KAŻDĄ NIEDZIELĘ WSTAWAŁ RANO I PÓŁ DNIA GOTOWAŁ WARENIKI, ŻEBY RODZINA SPOTKAŁA SIĘ RAZEM PRZY OBIEDZIE I MIAŁA MOŻLIWOŚĆ POROZMAWIAĆ ZE SOBĄ, MIŁO SPĘDZIĆ CZAS I OCZYWIŚCIE ZJEŚĆ COŚ DOBREGO. NIESTETY JUŻ NIE MA Z NAMI DZIADKA, A JEGO TRADYCJĘ KONTYNUUJE BABCIA HALINA. PRZECZ DŁUGI CZAS CHCIAŁEM SPRÓBOWAĆ PRZYGOTOWAĆ WARENIKI SAMODZIELNIE I TAKA OKAZJA POJAWIŁA SIĘ PODCZAS PROGRAMU KIRKLANDA. W TYM ROKU, PO RAZ PIERWSZY W MOIM ŻYCIU NIE BYŁEM RAZEM Z MOJĄ RODZINĄ NA ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA I POMYŚLAŁEM SOBIE, ŻE JEST TO DOBRA OKAZJA DO PRZYGOTOWANIA NASZEGO TRADYCYJNEGO DANIA - UKRAIŃSKICH WARENIKÓW. DO ICH PRZYGOTOWANIA WYKORZYSTAŁEM DOŚWIADCZENIE Z ZAJĘĆ NA ZOOMIE I POPROSIŁEM BABCIĘ, ŻEBY MI POMOGŁA, KONSULTUJĄC SIĘ ZE MNĄ PRZECZ KAMERKĘ. PO TRZECZ GODZINACH PRACY, Z PIERWSZĄ GWIAZDKĄ JA, MOJA ŻONA TETIANA I NASZ SYN WŁADYSŁAW SPRÓBOWALIŚMY TEGO ARCYDZIEŁA. BYŁ TO MAGICZNY SMAK ŚWIĄT I DOMU, A JEDNOCZEŚNIE CZUŁEM, ŻE PRZECZ CAŁY TEN CZAS DZIADEK BYŁ ZE MNĄ



WARENIKI Z ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI:

CIASTO

3 GARŚCIE MĄKI PSZENNEJ
OLEJ SŁONECZNIKOWY LUB OLIWA Z
OLIWEK
WRZĄCA WODA
MASŁO

FARSZ

8-10 SZTUK ZIEMNIAKÓW ŚREDNIEJ
WIELKOŚCI
2 CEBULE
250 G TWAROGU
SÓL, PIEPRZ

PRZYGOTOWANIE:

NAJPIERW UGOTOWAĆ ZIEMNIAKI I JEDNOCZEŚNIE PODSMAŻYĆ CEBULĘ NA ŻŁOCISTY KOLOR. **KIEDY** ZIEMNIAKI JUŻ SĄ GOTOWE, **WSTRZĄSNĄĆ** JE W GARNKU AŻ ZNIKNIĘ PARA I POTŁUC. **WTEDEY** DODAĆ PODSMAŻONĄ CEBULĘ, TWARÓG I WSZYSTKO RAZEM WYMIESZAĆ.

NASTĘPNY WAŻNY ETAP TO PRZYGOTOWANIE CIASTA. **WRZUCIĆ** DO MISKI 3 DUŻE GARŚCIE MĄKI, TROCHĘ SKROPIĆ JĄ OLEJEM I MIESZAJĄC, ZALAĆ WRZĄCĄ WODĄ, A POTEM ZACZAĆ JE WYRABIAĆ. **CIASTO** TRZEBA ZAGNIEŚĆ TAK, ABY BYŁO ELASTYCZNE. **GOTOWĄ** KULĘ Z CIASTA ZAWINĄĆ W FOLIĘ LUB PRZYKRYĆ WILGOTNYM RĘCZNIKIEM I ODŁOŻYĆ NA 20-30 MINUT. **KAWAŁEK** CIASTA ROZWAŁKOWAĆ CIENKO NA STOLNICY LEKKO OPRÓSZO-NEJ MĄKĄ. **PRZY** POMOCY SZKLANKI WYCIĄĆ OKRĄGŁE PLACKI, A NA ICH ŚRODEK NAŁOŻYĆ FARSZ. **POTEM** PLACKI ZŁOŻYĆ NA PÓŁ I SKLEIĆ BOKI. **PIEROGI** UKŁADAĆ OBOK SIEBIE NA STOLNICY. **ABY** OCZEKUJĄCE NA GO-TOWANIE PIEROGI NIE WYSCHŁY, PRZYKRYĆ JE WILGOTNYM RĘCZNIKIEM. **POTEM** UMIEŚCIĆ WARENIKI W GARNKU Z OSOLONĄ, GOTUJĄCĄ SIĘ WODĄ. **PO OKOŁO** 3-4 MINUTACH ODWYPŁYNIECIA NA POWIERZCHNIĘ MOŻNA JE WYJMOWAĆ. **PODAWAĆ** ZE ŚMIETANĄ I ROZKOSZOWAĆ SIĘ SMAKIEM. **SMACZNEGO!**



ANNA WIĘCER

POLSKA, WARSZAWA

GOTOWAĆ LUBIĘ, PIEC MNIEJ, BO PRZY PIECZENIU ZAZWYCZAJ TRZEBA SZTYWNO TRZYMAĆ SIĘ PRZEPISU...;) PRZEPIS NA KABACZEK TO PRZEPIS MOJEJ MAMY. FASZEROWANE KABACZKI I CUKINIE GOŚCIŁY NA NASZYM STOLE DOŚĆ CZĘSTO PRZED POLSKĄ TRANSFORMACJĄ (BO POTEM MOŻNA JUŻ BYŁO KUPIĆ TYLKO MAŁE ELEGANCKIE CUKINIE PASUJĄCE DO DAŃ ŚRÓDZIEMNOMORSKICH I NIE NADAJĄCE SIĘ DO PORZĄDNEGO FASZEROWANIA).

TEN PRZEPIS BYŁ NA MOIM FB Z TAGIEM #PUMCZA_S_KITCHEN. MOJA CZARNA KOTKA, PUMCIA (CZYLI PUMA IRBISOWNA KUSAKO-CARAPKINA) LUBI LEŻEĆ NA LODÓWCE KIEDY COŚ PRZYGOTOWUJĘ I OBSERWOWAĆ SYTUACJĘ. WZROKOWA KONTROLA JAKOŚCI MUSI BYĆ, BO PRZECIEŻ LUDZIE BEZ KOCIEGO NADZORU NIC NIE POTRAFIĄ ZROBIĆ...



FASZEROWANE KABACZKI

SKŁADNIKI:

KABACZKI
MIELONE MIĘSO
BUŁKA (LUB RYŻ, KASZA KUSKUS
ALBO JAGLANA)
MLEKO
JAJA
ZIOŁA
SÓL, PIEPRZ
MASŁO
CEBULA
WODA
KECHUP
ŚMIETANA (LUB SEREK TOPIONY)

PRZYGOTOWANIE:

KABACZEK FASZEROWANY WEDŁUG PRZEPISU MOJEJ MAMY ROBI SIĘ TAK: BIERZEMY KABACZEK, MYJEMY, KROIMY NA PÓŁ, WYDRAŻAMY I DOPIERO WTEDY BIERAMY. PO OBRANIU ŚRODEK OBFICIE NACIERAMY VEGETĄ BEZ GLUTAMINIANU SODU (ALBO SOLĄ I ULUBIONYMI ZIOŁAMI) I ODKŁADAMY NA CHWILĘ NA TALERZ, NIECH NABIERA MOCY.

W MISCE MIESZAMY MIELONE MIĘSO Z BUŁKĄ NAMOCZONĄ W MLEKU I SOLIDNIE ODCIŚNIĘTĄ, DODAJEMY JAJKO, SÓL I PIEPRZ (DUŻO!). TĄ SOLIDNIE WYGNIECIONĄ MASĄ NAPEŁNIAMY POŁÓWKI KABACZKA. ZAMIAST BUŁKI MOŻNA DODAĆ UGOTOWANY RYŻ, KASZĘ KUSKUS ALBO JAGLANĄ, CO KTO LUBI.

W DUŻYM PŁASKIM GARNKU ROZPUSZCZAMY 2-3 ŁYŻKI MASŁA, DODAJEMY POKROJONĄ W PIÓRKA SPORĄ CEBULĘ I PÓŁ SZKŁANKI ULUBIONEGO KECCHUPU ROZMIESZANEGO Z 3/4 SZKŁANKI WODY. DODAJEMY PRZYPRAWY - SÓL, PIEPRZ ORAZ HYZOP I MAJERANEK, PO DUŻEJ SZCZYPCE. JAK SIĘ ZAGOTUJE, WKŁADAMY DO GARNKA POŁÓWKI KABACZKA I DUSIMY NA NIEDUŻYM OGNIU. CO PEWIEN CZAS TRZEBA KABACZKI PRZEWRAĆ NA DRUGĄ STRONĘ. DUSI SIĘ JE PONAD GODZINĘ, A JAK SA JUŻ PRAWIE GOTOWE, DODAJEMY DO SOSU 2-3 ŁYŻKI ŚMIETANY. JAK NIE MA ŚMIETANY, MOŻE BYĆ TRÓJKĄCIK TOPIONEGO SERKA, KTÓRY MUSI SIĘ ROZPUŚCIĆ. NIECH JESZCZE WSZYSTKO Z PIĘĆ MINUT SIĘ POPRYCZY. WYŁĄCZAMY GAZ I ZOSTAWIAMY POTRAWĘ NA CHWILĘ POD PRZYKRYCIEM. A POTEM JUŻ MOŻNA KROIĆ JĄ NA PLASTRY, PODAWAĆ I JEŚĆ!

AUTORZY I WYKONAWCY PROJEKTU

GRUPA WARSZAWSKA:



LEILA SALIMOVA
KIRGISTAN



SOLOMIIA KRYVENKO
UKRAINA



OLENA APHEL
UKRAINA



OLGA BOGORODETSKA
UKRAINA



YULIYA PETRAKOVA
BIAŁORUŚ



AIGAM KADYSHEVA
ROSJA



OLENA SAKALIUK
UKRAINA



ANDRII TSEPENDA
UKRAINA

GRUPA LUBELSKA:



NATALIA SHURLAKOVA
ROSJA



EKATERINA VEREZUB
BIAŁORUŚ



SOFIIA SHEMETUKHA
UKRAINA



KHRYSTYNA TANIUK
UKRAINA



HALINA KHRUSHCH
UKRAINA

PROJEKT GRAFICZNY: **ALEKSANDER LEWKOWICZ**

REDAKCJA I KOREKTA: **BARBARA GUZIUK-ŚWICA**

MOŻESZ PODZIELIĆ SIĘ TĄ KSIĄŻKĄ Z TYMI, KTÓRZY LUBIĄ PYSZNE POTRAWY, NIEZWYKŁE PRZEPISY I CIEKAWY HISTORIE.
ROZWIJAJMY RAZEM MIŁOŚĆ DO SZTUKI KULINARNEJ!

