

Aleksander, Aslan, Daniel, Delano, Hemin, Igor, Ketino, Sneha, Olga, Zulay przedstawiają:

# Międzykulturowe uczyty



**S**towarzyszenie  
**I**nterwencji  
**P**rawnej



Projekt „Seniorzy w Wielokulturowej Warszawie”, realizowany przez Stowarzyszenie Interwencji Prawnej, podczas którego powstały opisane dania był finansowany z budżetu Urzędu Miasta St. Warszawy

## Międzykulturowe uczyty

Ile razy będę przygotowywać dania zawarte w naszej kulinarnej księdze, tyle razy będę wspominać nasze międzykulturowe i międzypokoleniowe uczyty. Nasze wspólne gotowanie udowodniło jak ważne jest bycie razem, jak szybko znikają jakiegokolwiek różnice, podczas wspólnie przygotowanego posiłku. Jakże ważne jest siedzenie przy jednym stole, wymienianie uwag, dyskusje i ten magiczny dźwięk sztućców dzwoniących o talerze. Czasem panuje absolutna cisza i skupienie - wtedy brzdęk łyżek i widelców jest najbardziej wymowny. Nie ma żadnego znaczenia wiek, pochodzenie, wyznanie, przynależność rasowa, znajomość lub nieznanostwo języków obcych, zdolności lub antytalenty kulinarne. Wszyscy uczestniczą we wspólnej sprawie. Niby wszyscy to wiemy, ale takie spotkania pozwalają to naprawdę odczuć.

Podczas naszych wycieczek kulinarnych wszyscy działali bardzo sprawnie. Ileż było zabawy, obserwacji, podjadania surowych składników (jak w każdym domu), tysiąca pytań (Czy dobrze pokrojone? Ile czasu gotujemy? Itp.), poszukiwań odpowiednich garnków i wystarczającej ilości noży i desek, obaw, gdy kuchenka indukcyjna nagle przestaje grzać. Czy można zapomnieć grupę z łyżkami w ręku, stojącą przy garnku i komisyjnie badającą smak potrawy na różnych jej etapach przygotowania? W pamięci pozostanie też ciągła wymiana opinii na temat zjadanych dań przy wspólnym stole. Trudno też zliczyć jak często menu zaskakiwało nietypowymi połączeniami składników (tu zdecydowanie przoduje wspólny występ w jednym garnku wędzonej makreli i kurczaka). Ile porównań. Ile pomysłów na modyfikacje.

To nie było tylko wspólne gotowanie i spożywanie posiłków przy jednym stole. To było wspólne przeżywanie, wymiana doświadczeń, prezentowanie tradycji, pobudka dla wielu uśpionych wspomnień i wyraz wzajemnej akceptacji. To było ważne dla wszystkich – dla cudzoziemców, którzy przynosili nas do swoich krajów poprzez kuchnie swojego regionu i dla seniorów, którzy zawsze ciepło ich przyjmowali, ale też dla wolontariuszy, którzy wspierali akcje językowo i na wszystkie inne sposoby. To było prawdziwe poczucie wspólnoty. Bo jak można wytłumaczyć fakt, że zaproszeni cudzoziemcy zawsze chcieli wracać do seniorów. A seniorzy czekali na kolejne wizyty i odsłony kulinarne. Byli fantastycznymi gospodarzami, kucharzami i krytykami kulinarnymi. A cudzoziemcy najlepszymi ambasadorami swoich krajów. Do tego potrafili skutecznie wypełnić brzuchy wszystkich uczestników (a nawet osób postronnych, które miały szczęście znaleźć się w odpowiednim miejscu o odpowiednim czasie w najbliższej okolicy kuchni).

Bardzo wszystkim dziękuję za to, że byliście. Jeszcze wiele potraw przed nami.

O.

## Olga z Uzbekistanu

### Lagman

200 ml oleju

500 g wołowiny

3-4 cebule

2-3 marchwie

3 kartofle

3 papryki

4 pomidory

zielenina i czosnek

przyprawy: kmin rzymski, sól, pieprz

500 g makaronu domowego

Wszystkie składniki pokroić w kostkę (1/1 cm). Jedynie makaron oszczędzić :) Najpierw obsmażyć mięso, następnie dodawać do mięsa warzywa: cebulę, marchew, paprykę, kartofle, pomidory. Po lekkim obsmażeniu wszystko zalać wodą i gotować ok. 20-30 minut, dodać przyprawy, zieleninę i czosnek. Chwilę pogotować i wyłączyć. Makaron domowy ugotować oddzielnie. Na talerze wykładamy makaron i zalewamy pysznie przyrządzonym sosem.

### Samsa

500 g ciasta francuskiego

500 g wołowiny

4 cebule

przyprawy: kmin rzymski, sól, pieprz



Propozycja sklejenia Samsy

Mięso i cebulę pokroić w kostkę (1/1cm), dodać przyprawy i wymieszać. Na rozwałkowane ciasto (kawałki 10/10 cm), wyłożyć farsz, zakleić w dowolny sposób i piec w temperaturze 120 stopni 40-60 minut (w zależności od możliwości piecyka).

## **Aleksander z Ukrainy**

### **Barszcz ukraiński** (zdjęcie na okładce)

Na 4 litry barszczu:

0,5 kg żeberek

400 g kartofli

250 g kapusty

300 g buraków

100 g marchwi

100 g cebuli

1 puszka pomidorów krojonych

1 łyżeczka octu

3 ząbki czosnku

fasola (ugotowaną dodać do barszczu, jeżeli ktoś lubi)

1 papryka

Gotujemy rosół z żeberek. Na patelni podsmażamy startą marchew z drobno posiekaną cebulą. Aleksander użył słoniny (sała), ale można z powodzeniem zrobić to na oleju. Oddzielnie na patelni poddusić starte buraki i zakwasić je łyżką octu. Dodać do buraków rosół – poddusić do miękkości. Następnie dołączyć pomidory i kontynuować duszenie. Do głównego bulionu wrzucić pokrojoną drobno kapustę, paprykę i kartofle skrojone w kostkę. Gdy składniki zmiękną dodać do całości duszoną marchew z cebulą i buraki.

Aleksander połowę buraków wrzucił do rosółu a tylko połowę poddusił. Podkreślił, że wtedy w pełni można wydobyc bukiet buraczanych aromatów.

Podawać ze śmietaną lub majonezem. Natalia, żona Aleksandra, zaznacza, że można wrzucić kawałki słoniny. Według niej do barszczu najbardziej pasują pampuszki drożdżowe z sosem czosnkowym. Obiecała, że w kolejnych odsłonach zajęć nauczy nas je przyrządzać.

## **Płow**

Na 3 litry wody potrzebować będziemy:

1 kg mięsa. Aleksander rekomenduje wołowinę albo baraninę, ale można wykorzystać również wieprzowinę i drób.

3 duże marchewki

1 duża cebula

1 i 1/2 szklanki ryżu

sól

Cebulę pokroić półkami, mięso w kawałki 2/2cm, marchew na drobne kawałeczki. Na patelni podsmażać na dużym ogniu cebulę, mięso i marchewkę (w dużej ilości oleju – czyli w połowie szklanki) ciągle mieszając i sukcesywnie dodając niewielką ilość wrzącej wody. Gdy mięso będzie miało podsmażoną rumianą skórkę zasypać całość ryżem. Zalewamy wodą centymetr ponad ryż, solimy. Zakrywamy garnek i gotujemy na wolnym ogniu przez 40 minut nie mieszając. Przed podaniem wymieszać.

## **Zupa cebulowa**

Na 3 litry wody potrzebujemy:

250 gr masła śmietankowego

6 sztuk jajek

4 kartofle

4 duże cebule

zielenina

sól, pieprz

Zupa musi być gęsta. Gotujemy jajka na twardo, obieramy je i kroimy w kostkę. Tymczasem w garnku rozpoczynamy gotowanie ziemniaków pokrojonych w ćwiartki. Podsmażamy do złocistego koloru cebulę na maśle. Wrzucamy cebulę do garnka, dodajemy pokrojone jajka i gotujemy do momentu aż wszystkie składniki zmiękną. Podawać z zieleniną. Przy tej zupie można zapomnieć o drugim daniu. Jest bardzo sycąca i pożywna.

### **Kotlety w waflach**

6 zwykłych suchych wafli kwadratowych lub prostokątnych

1 kg mielonego mięsa

2 cebule

czosnek, sól i pieprz

3-4 jaja do panierki

tłuszcz do smażenia



Mięso z jajkiem, pokrojoną drobno cebulą i przyprawami wyrobić bardzo dokładnie. Pokroić wafle na równe kawałki. Położyć farsz mięsny na wafel, przykryć drugim i docisnąć. Panierować w roztrzepanym jajku ze śmietaną i smażyć. Aleksander po obsmażeniu podpiekł kotlety w piekarniku. Nie jest to oczywiście typowe danie dla kuchni ukraińskiej, ale Aleksander je bardzo lubi i chciał się z nami nim podzielić.

### **Oładi (placuszki)**

1 litr kefiru

1 jajko

łyżeczka sody

mąka – tu w zależności od rodzaju mąki. W uogólnieniu około 1 szklanki.

szczypta cukru

olej do smażenia

Składniki dokładnie wymieszać. Ciasto powinno mieć konsystencję płynną - jak to mówi Aleksander: "Żeby z łyżki spłynęło, ale nie zbyt płynące". Po prostu jak na placki. Na gorący olej wylewać łyżką po trochu ciasta formując zgrabne placuszki. Podawać ze śmietaną lub dżemem.

I tu pojawiły się modyfikacje naszych uczestników. W domach na bazie aleksandrowych placuszków powstawały oładi z jabłkami i cebulą.

## **Igor z Brazylii**

### **Brazylijska feijoada**

Składniki na 4 porcje:

500 g ugotowanej czarnej fasoli\* (namoczyć przed gotowaniem)

1 szklanka posiekanej cebuli

3 ząbki czosnku

350 g mieszanki mięsnej: wędzony schab, kiełbasa, ucho, ozór, boczek, łopatka, nóżka itp.

1 łyżka oliwy

1 liść laurowy

sól

\* Nie wylewać wody, w której gotowana była fasola.

### **Farofa:**

1 szklanka mąki z manioku

1 łyżka masła lub margaryny

suszone oregano

sól

Podsmażyć mąkę wraz solą i oregano.

### **Dodatkowo:**

szczypiorek, natka pietruszki, pomarańcza

Na patelni podsmażyć na średnim ogniu drobno posiekany czosnek, cebulę i liść laurowy.

Gdy cebula będzie zeszlona, dodać kiełbasę pokrojoną w plastry lub kawałki oraz pozostałe mięsa pokrojone w kostkę i wszystko podsmażyć.

Następnie dodać fasolę z bulionem, wymieszać i doprawić do smaku solą. Gotować przez około 10 minut, aby smaki się wymieszały.

Na koniec posypać posiekanym szczypiorkiem i pietruszką. Podawać z ryżem, posypane farofą i udekorowane plasterkami pomarańczy. Smacznego!

## **Sneha i Delano z Indii**

### **Indyjski Chleb Chapati**

Składniki dla 5 osób:

2 szklanki mąki pszennej razowej

2 łyżki oliwy z oliwek

3/4 szklanki ciepłej wody

1 łyżeczka soli

W dużej misce wymieszać mąkę z solą. Użyć drewnianej łyżki, aby wymieszać mąkę z oliwą oraz wodą tak aby ciasto było elastyczne i nie lepiło się. W razie potrzeby dodaj więcej wody.

Wyrób ciasto na powierzchni lekko posypanej mąką, aż będzie gładkie. Podziel na 10 części lub mniej, jeśli wolisz większe chlebki. Zrób z nich kulki i odstaw na kilka minut.

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i nasmaruj lekko tłuszczem. Na powierzchni lekko posypanej mąką, użyj wałka do ciasta pokrytego mąką, aby rozwałkować kulki ciasta, aż będą bardzo cienkie jak tortilla. Kiedy patelnia będzie bardzo nagrzana połóż na nią chapati i smaż około 30 sekund aż na spodzie pojawią się brązowe plamki. Następnie przewróć na drugą stronę i smaż do zarumienienia.



### **Dal Fry**

Składniki dla dwóch osób:

1 szklanka czerwonej soczewicy (po uprzednim przemyciu, namoczeniu przez 2 godziny i odsączeniu)

¼ łyżeczki kurkumy

2 zielone chilli (opcjonalnie)

1 łyżeczka startego imbiru

1 łyżeczka startego czosnku

sól do smaku

2 łyżki ghee/masła /oleju

½ łyżeczki czarnej gorczycy

1 cała suszona czerwona papryczka chilli

½ szklanki drobno posiekanej cebuli



½ szklanki drobno posiekanych pomidorów

Wsyp dal wraz z kurkumą, zielonym chilli, imbirem, czosnkiem i solą do szybkowaru. Zalej 2 ½ szklankami wody, dobrze wymieszaj i gotuj do momentu aż szybkowar zagwiżdże 2 razy.

Odstaw szybkowar i poczekaj aż odparuje przed otwarciem.

Rozgrzej ghee/masło/olej na głębokiej patelni. Dodaj nasiona gorczycy, czerwone chili i smaż na średnim ogniu przez kilka sekund.

Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez 2 do 3 minut, aż cebula się zeszkli.

Dodaj pomidory i ¼ szklanki wody, dobrze wymieszać i gotuj na średnim ogniu przez 15 minut, mieszając od czasu do czasu.

Dodaj ugotowaną soczewicę oraz ¼ szklanki wody, dobrze wymieszaj i gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

Podawaj natychmiast po ugotowaniu doprawione świeżą kolendrą.

### **Ziemniaki po indyjsku**

Składniki dla 4 osób:

4 średnie ugotowane ziemniaki, obrane i posiekane w kostkę

½ do ⅔ szklanki ugotowanego zielonego groszku

1 duża cebula, pocięta w cienkie plasterki

8 do 10 dużych liści curry (opcjonalnie)

2 łyżki ciecioriki

1 łyżeczka czarnej gorczycy

½ łyżeczki nasion kuminu

1 lub 2 zielone chilli, posiekane (opcjonalnie)

½ łyżeczki drobno posiekanego imbiru

¼ łyżeczki kurkumy

szczypta asafoetida

½ - ⅔ szklanki wody

½ łyżeczki cukru (opcjonalnie)

1½ łyżki oleju

sól do smaku

Ugotuj ziemniaki w mundurkach do miękkości. Następnie po ostudzeniu obierz je i posiekaj.

Rozgrzej olej na patelni i dodaj nasiona gorczycy, a gdy zaczną strzelać dosyp kminu, a następnie ciecioriki. Mieszaj i smaż aż mieszanka zbrązowieje.

Dodaj posiekany imbir i smaż przez pół minuty.

Dodaj cebulę i smaż do zeszklenia.

Dodaj listki curry, zielone chili, kurkumę i asafoetidę. Wymieszaj i saute na kilka minut.

Następnie dodaj ziemniaki. Dopraw solą i cukrem.

Wymieszaj i dodaj około ½ - ¾ szklanki wody, jeśli wolisz, aby konsystencja była bardziej papkowata. Duś przez 3 minuty na małym ogniu mieszając od czasu do czasu.

Jeśli chcesz, aby ziemniaki były lekko chrupiące i nie miękkie, nie dodawaj wody. Wymieszaj ziemniaki i smaż przez 2 do 3 minut.

Na koniec dodaj posiekaną kolendrę i wymieszaj. Podawaj z chapati lub pooris.

## **Daniel z Nigerii**

### **Kurczak z rybą**

ryż paraboiled

250 ml sosu pomidorowego

oliwa

2 pomidory

1 papryczka chilli

2 udka kurczaka

1 wędzona makrela

kostka rosółowa krabowa

sól, pieprz, maggie

Makrelę w towarzystwie kurczaka podgotować w oddzielnym garnku w wodzie z dodatkiem kostki krabowej (dostępna nie drogo w sklepach typu "Kuchnie świata"). Gdy mięso zmięknie, odcedzić je i rozdrobnić. Na patelni sos pomidorowy dusić na oliwie z kostką krabową do zgęstnienia. Oliwy musi być tyle, by jej smak był odczuwalny. Stopniowo do sosu dodawać pokrojone w kostkę pomidory, a następnie cebulę. Miłośnicy ostrych dań mogą dodać papryczkę chilli. Poddusić aż składniki zmiękną. Na koniec dodać do całości mięso, doprawić solą, pieprzem i maggie. Podawać z ugotowanym oddzielnie ryżem paraboiled (dostępny w ogólnodostępnych sklepach sieciowych).

## Aslan z Czeczenii

### Sałatka z marchwi

1 kg marchwi

4 łyżeczki octu

3 łyżeczki cukru

pół szklanki oleju

pół łyżeczki papryki ostrej

1 łyżeczka papryki słodkiej

pół łyżeczki Curry

6 ząbków czosnku

1 cebula

sól

Należy użyć tarki, która ściera marchew na cienkie, długie paski. Im są one dłuższe tym lepiej. Drobno pokrojoną cebulę obsmażamy na oleju, aż będzie miała złoty kolor. W occie rozpuszczamy cukier, następnie dodajemy słodką i ostrą paprykę oraz curry. Dodać olej, wymieszać i zalać marchew. Do całości dodajemy zmiążdżony czosnek i usmażoną wcześniej cebulę. Solimy do smaku.



### Galuszki

1 litr kefiru

mąka (około 700-800 g)

pół łyżeczki soli

Ciasto porządnie wyrobić i dać mu odpocząć do dalszego działania na około 30 minut. Podzielić na kilka mniejszych kawałków, następnie uformować je w formie wałeczków. Każdy wałeczek pokroić pod kątem, tworząc w ten sposób jednakowe kluseczki. Wrzucać po kilka sztuk do osolonej, wrzącej wody na około 1 minutę (jak to mówi Aslan: na oko).

Podawać z sosem majonezowo-śmietanowym (18%) - te składniki w skali 1:1 występują w towarzystwie koperku i czosnku. Tu proporcje według gustu.

Aslan zauroczył wszystkich również sosem pomidorowym (**adżiką**), który przyniósł na spotkanie.

Doskonale pasuje do gałuszek. Zdradził przepis:

3 kg pomidorów

2 kg papryki

3 ostre papryczki

czosnek, sól – według uznania

Powiedział: „To bardzo proste – wszystko przepuścić przez maszynkę, po czym gotować 1,5 godziny. Dodać sól i czosnek”.

## **Ketino z Gruzji**

### **Ostre Czasuszuli, czyli gruziński gulasz**

Składniki:

1 kg wołowiny

3 średnie cebule

300-400 g pomidorów

3-4 ząbki czosnku

50 g natki kolendry

50 g natki bazylii

1 łyżeczka cząbrubru lub 3-4 gałązki świeżego

1 łyżeczka zmielonych nasion kolendry

2 strączki ostrej czerwonej papryki

sól

Wołowinę kroimy w kostkę 2x2 cm. Cebulę również drobno siekamy. Wołowinę i cebulę mieszamy ze sobą, wkładamy do garnka, podlewamy odrobiną wody i dusimy na jak najmniejszym ogniu, w do połowy przykrytym garnku. W razie potrzeby dolewamy trochę wody, aby mięso się nie przypaliło. Pomidory należy sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Do miękkiego mięsa dodajemy pokrojone pomidory, ząbki czosnku pokrojone na plasterki, paprykę oczyszczoną z nasion i pokrojoną w krążki, bazylię i kolendrę drobno posiekane oraz zmielone ziarna kolendry. Całość mieszamy i dusimy przez około 15 minut. Doprawiamy do smaku solą. Po tym czasie garnek zestawiamy z ognia i przykryty odstawiamy na 30 minut. Czasuszuli podajemy gorące i obficie posypane natką kolendry. Najlepiej smakuje na drugi dzień.

## Hemin z Iraku z pomocą Katii z Ukrainy

### Bakława (Burma)

Syrop:

1 szklanka cukru

1/2 szklanki wody + 2-3 sztuki nieoczyszczonego kardamonu.

Gotować na średnim ogniu, od zagotowania jeszcze około 6 minut. Jak tylko zacznie się gotować dodać szczyptę kwasku cytrynowego. Po zagotowaniu odstawić w chłodne miejsce - syrop musi być zimny, gdy bakława będzie wyjmowana z piekarnika.

Farsz:

10 g zmielonych orzechów włoskich

3 łyżki stołowe mąki tartej (z białego pieczywa)

2 łyżeczki mielonego kardamonu

2 łyżki stołowe cukru

Wszystkie składniki wymieszać.

Sposób przygotowania:

1 opakowanie masła śmietankowego roztopić na wolnym ogniu. Będziemy nim smarować ciasto.

Brytwankę (najlepiej prostokątną - wg. rozmiaru ciasta) smarujemy olejem.

Ciasto filo dzielimy na 2 części. Jedną warstwę smarujemy roztopionym masłem śmietankowym i posypujemy farszem.

Zwijamy przygotowany już płat ciasta na drewnianym długim patyczku. Ściągamy delikatnie ciasto zsuwając je z patyczka tworząc harmonijkę z ciasta. Lekko je prostujemy i układamy na formę do ciasta. Tak też robimy z pozostałymi arkuszami ciasta filo. Gdy wszystkie kawałki będą już gotowe, smarujemy je roztopionym wcześniej masłem śmietankowym i wstawiamy do piekarnika na 30 minut. Pieczemy w temperaturze 180 stopni. Musi się zarumienić. Po wyciągnięciu z piekarnika polewamy schłodzonym syropem. Podajemy po około 30 minutach, gdy składniki się przenikną. Można pokroić na mniejsze kawałki.



## Warzywa faszerowane

Farsz:

1,5 szklanki ryżu

500 g mięsa - wołowiny lub  
baraniny

3 łyżki koncentratu  
pomidorowego

szczypta kwasku cytrynowego

sól

olej – kilka łyżek

1 średnia cebula

czosnek według uznania

olej

pietruszka

Warzywa do faszerowania:

3 bakłażany

3 kabaczki

2 pomidory

2 papryki

250 g liści winogron

Warzywa wydrążyć. Wszystkie komponenty farszu wymieszać, dodać środki wydrążonych warzyw (bakłażana, kabaczka, pomidora). Faszerować warzywa farszem. Część farszu zawinąć w liście winogron. Całość dusić w wodzie (około 3,5 szklanki) przez około 40 minut na średnim ogniu pod przykryciem. Można wrzucić do garnka także bób i cebulę w całości.





## **Zulay z Czechenii**

### **Czakczak**

3 szklanki mąki tortowej

3 jajka

szczypta soli

soda

Na karmel:

200 g cukru

kwasek cytrynowy (szczypta)



### **Dodatkowo:**

2 garście pokrojonych orzechów włoskich, migdałów, rodzynek lub innych bakalii

### **Sposób przygotowania:**

Z podanych składników wyrabiamy ciasto – ciasto musi odpocząć przez 20 minut, następnie wałkujemy je bardzo cienko i kroimy wzdłuż na 2-3 centymetrowe pasy. Następnie kroimy je w poprzek na cienkie niteczki – im cieńsze tym lepiej. Ciasto nie może być zbyt wilgotne, bo będzie przywierać do noża, co ograniczy możliwość krojenia kilku pasów naraz. Przygotowujemy karmel – na bardzo małym ogniu gotujemy wodę z cukrem. Co będzie znakiem, że karmel jest gotowy? To proste – krople karmelu wpuszczamy do szklanki z zimną wodą. Jeśli opadnie na dno, znaczy, że jest już gotowy. Pokrojone ciasto smażymy na głębokim oleju na złoty kolor. Po usmażeniu „robaczki” odsączamy z tłuszczu na papierowym ręczniku, następnie wsypujemy do dużej miski, mieszamy z orzechami i zalewamy karmelem. „Robaczki” wymieszane z karmelem wykładamy na półmisek i rękoma formujemy z nich kopiec. Przed podaniem deser powinien wystygnąć, żeby karmel związał ze sobą ciasteczka, co umożliwi krojenie całości.