Smaki łączą!

Bank Żywności
w Trójmieście

Czy możemy się porozumieć, jeżeli nie znamy języka, którym mówi druga osoba? Czy jeżeli znamy temat, możemy się komunikować bez słów? Czy gotowanie i jedzenie naprawdę łączą? Sprawdziliśmy to w trakcie warsztatów kulinarnych prowadzonych w mieszanych grupach ukraińsko-polskich.

Do eksperymentu zaprosiliśmy przybyłych do nas uchodźców, uciekających przed wojną w Ukrainie i Polaków lubiących gotować, albo zainteresowanych odmienną kuchnią, albo chcących nauczyć się czegoś nowego, albo... Motywacje były różne, ale najważniejsze, że się spotkali i wspólnie gotowali. Jakie mamy wnioski? Nasze tradycje kulinarne są bardzo podobne. Potrawy, jak ludzie, przekraczają granice, pozostają w pamięci, tradycji, przekazie... Czasem coś dodajemy, zmieniamy składnik, smak, sposób przygotowania, ale podstawy pozostają te same.

Czy da się gotować wspólnie pomimo trudności komunikacyjnych? Da się. Gorzej, kiedy musimy negocjować samo wykonanie potrawy. Czy można zrezygnować z rodzinnego przepisu, przekazywanego od pokoleń, i pozwolić na przygotowanie gołąbków w piekarniku? Czy barszcz ukraiński, do którego zawsze dodawaliśmy fasolę, można przygotować bez fasoli, za to z pomidorami? Czy knedle ziemniaczane to nadal knedle, jeżeli smażymy je jak kotleciki? Znalezienie kompromisu w takich kwestiach jest znacznie trudniejsze niż porozumienie i gotowanie bez słów. Ale wystarczą otwartość i chęć porozumienia, aby we wspólnym gotowaniu przygotować kulinarne cuda.

Bawcie się równie dobrze, próbując wyczarować swoje smaki na bazie przepisów z naszego e-booka. Zapraszamy do odkrywania nowych obszarów kulinarnych, do dobrej zabawy i używania fantazji w przygotowaniu potraw.

Dobrej zabawy!

Placuszki Walerii

Serek wiejski	1 opakowanie
Jogurt naturalny wiejski	1 opakowanie
Mąka	tyle, żeby było gęste
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka
Cukier wanilinowy	1 opakowanie
Olej rzepakowy	do smażenia
Cukier puder	do posypania

Wszystkie składniki wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Smaż na rozgrzanym oleju z obu stron. Przed podaniem posyp cukrem pudrem.

Waleria przyjechała razem z Babcią i Mamą z Kijowa. Placuszki to była pierwsza potrawa, jaką w swoim dziewięcioletnim życiu wymyśliła. Póki nie zaczęła z nami gotować na warsztatach, nie wolno jej było nawet zagotować wody na herbatę!

Ciasteczka Walerii i Pawła

Jajka	4 sztuki
Mąka	1 szklanka
Cukier	1 szklanka
Proszek do pieczenia	2 łyżeczki
Cukier wanilinowy	1 opakowanie
Cynamon	do smaku
Olej	do wysmarowania formy

Składniki wymieszaj przy pomocy miksera. Uformuj niewielkie, okrągłe ciasteczka. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz 30 minut.

To drugi przepis, w którym Waleria maczała palce, nawet miksowała. Użyta proporcja proszku do pieczenia w stosunku do reszty składników, spowodowała, że zamiast płaskich ciasteczek Waleria i Paweł upiekli pyszne, pulchne bułeczki. Zastanawialiśmy się, czy nie należy ich przełożyć kremem. Nam zabrakło czasu, ale może wy spróbujecie?

Placuszki-racuszki z kaszy manny

Kasza manna	pół szklanki
Mąka pszenna	do obtoczenia
Mleko	2 szklanki
Masło	¼ kostki
Jaja	2 sztuki
Cukier	2 łyżki
Sól	do smaku
Olej	do smażenia

Ugotujcie kasze mannę na mleku. Do gotowej kaszy dodajcie masło i dokładnie wymieszajcie. Ubijcie żółtka solą i cukrem i dodajcie do ostudzonej kaszy manny. Całość dobrze wymieszajcie; najlepiej łopatką, trzepaczką, ale nie mikserem. Ubijcie pianę z białek i dodajcie do masy z kaszy manny i żółtek. Dokładnie wymieszajcie. Uformujcie niewielkie placuszki, posypcie mąką i smażcie na patelni na rozgrzanym oleju. Racuszki można podawać z miodem, śmietaną, konfiturami albo cukrem pudrem.

Dowiedzieliśmy się że ukraińscy uczestnicy naszych warsztatów chętnie wykorzystują kaszę manną do przygotowania wielu potraw. Nie tylko placuszków, ale również zup i ciast. Natomiast mało popularnymi składnikami potraw w kuchni ukraińskiej są por i seler.

Syrnik

Jajko	1 sztuka
Mąka	½ szklanki
Twaróg	1 opakowanie
Cukier wanilinowy	1 opakowanie
Cukier	2 łyżki
Proszek do pieczenia	1 płaska łyżeczka
Olej	do smażenia

Wszystkie składniki wymieszaj tak, żeby stworzyły jednolitą masę. Formuj małe placuszki, które z wierzchu posypiesz niewielką ilością mąki. Smaż na rozgrzanym oleju ok. 3 minuty z każdej strony. Można posypać cukrem pudrem, podawać z konfiturami, albo zjeść tak po prostu.

Syrniki przygotowane przez Mamę Igora były absolutnie doskonałe, jednakże Mama nie zdradziła nam przepisu. Ale od czego mamy swoich agentów – proponowany przepis to efekt negocjacji pomiędzy paniami, które proponowały nam różne wersje przepisu na syrnik. Ta jest mniej więcej ostateczna, mniej więcej kompromisowa, mniej więcej taka, że nikt się do niej, ostatecznie, nie przyznaje.

Grieczaniki

Kasza gryczana	250 g
Cebula	1 sztuka
Czosnek	kilka ząbków
Jajko	1 lub 2 sztuki
Mąka	do obtoczenia
Sól	do smaku
Olej	do smażenia
Papryka ostra, słodka i chili	do smaku

Ugotować kaszę do miękkości. Drobno pokrojoną cebulęzeszklić. Kaszę, cebulę, czosnek, jajko wymieszać. Ostrożnie z dodawaniem jajka – trzeba uważać, żeby masa nie była zbyt rzadka. Uformować kotleciki, oprószyć mąką. Smażyć na gorącym oleju. Wstawić na 20 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni.

Grieczaniki podaje się wymieszane z mięsem, ale na warsztatach stosowaliśmy zasadę, że gotujemy tylko z warzyw i nabiału. Dlatego uczestniczki wymyśliły farsz z przysmażonych pora, marchewki i papryki, wymieszanych z przecierem pomidorowym i ostrymi przyprawami – papryką i papryką chili. Wszystko na ostro. Ponadto niektórzy smażą kotleciki tylko na patelni, inni dosmażają w piekarniku. Zamiast mąki można użyć tartej bułki. Do naszej potrawy sprawdził się sos czosnkowo-koperkowy.

Pierożki

Mąka	½ kg
Ciepła woda	ok. ¾ szklanki
Ciepłe mleko	ok. ½ szklanki
Świeże drożdże	ok. 1,5 łyżeczki
Jajko	1 sztuka
Sól	1 łyżeczka
Cukier	1 czubata łyżeczka
Olej	3 łyżki

Mleko wymieszaj z wodą, potem dodaj cukier i drożdże i ok ¼ mąki i odstaw na ok. 10-15 minut. Pozostałą mąkę przesiej, dodaj jajko, olej, sól. Dodaj pozostałą część ciasta. Wyrabiaj ręką ok. 5 minut, ciasto powinno być trochę miękkie i puszyste, potem odstaw na 40-60 minut do wyrośnięcia (w ciepłym miejscu, pod przykryciem). Po wyrośnięciu podziel ciasto na porcje (mniej więcej wielkości niedużego pączka) i odstaw na 5-10 minut. Nadziej przygotowanym farszem i smaż na gorącym oleju, na niedużym ogniu, do uzyskania złotej barwy.

W oryginale pierożki nadziewa się farszem mięsnym. W naszej wersji nadzienie zostało przygotowane z twarogu, sera, czosnku i soli.

Z przepisem na pierożki kłopot jest taki, że każda gospodyni ma własny przepis, który strzeże jak najcenniejszy skarb. Proporcje w naszym przepisie zostały podpatrzone w trakcie robienia potrawy, ale nikt nie zdradził nam proporcji tak ostatecznie... tak więc gotujecie na własne ryzyko.

Kotleciki ziemniaczane (knedle)

Ziemniaki	1 kg
Jajka	2 sztuki
Masło	ok. 1 łyżki
Śmietana	do uzyskania odpowiedniej konsystencji
Sól	do smaku

Ziemniaki gotujemy, rozgniatamy, dodajemy masło, mieszamy, dodajemy 2 żółtka żółtka, jeżeli ciasto jest za gęste dodajemy białka, jeżeli nadal jest za gęste, dodajemy śmietany. Formujemy małe kuleczki, rozgniatamy formując małe kotleciki, posypujemy mąką i smażymy na patelni, na średnim ogniu. Podajemy z sosem.

Kotleciki ziemniaczane można również nadziać np. grzybami, twarożkiem z ziołami itp.

Gołąbki pieczone

Kapusta
Kasza gryczana lub ryż
Marchewka
Por
Cebula
Papryka
Koncentrat pomidorowy
Śmietana
Cukier, sól, pieprz, papryka

W tym przepisie nie podajemy proporcji, bo wszystko zależy od indywidualnego smaku i tego, jak bogate chcemy mieć gołąbki. Polecamy eksperymentować!

Kapustę gotujemy w całości, po ostygnięciu rozbieramy na poszczególne liście. Gotujemy kaszę lub ryż na pół twardo. Marchewkę trzemy na tarce o drobnych oczkach, cebulę, por, paprykę drobno siekamy. Wszystkie warzywa smażymy na patelni dodając łyżeczkę lub dwie przecieru pomidorowego lub keczupu i sól /pieprz do smaku. Farsz kładziemy na liście kapusty i zawijamy gołąbki. Gołąbki wkładamy do płaskiego garnka i zalewamy sosem przygotowanym z przecieru pomidorowego, keczupu, śmietany i wody. Przykrywamy i wkładamy do nagrzanego piekarnika (180 stopni) na około godzinę.

Stronę polską zdziwił pomysł wstawiania gołąbków do piekarnika (no przecież wszyscy wiemy, że się je dusi, powoli, na małym ogniu, w garnuszku, na kuchence), ale ostateczny efekt był wyśmienity. Warto spróbować wersji pieczonej!

Barszcz

Buraki	1 kg
Marchew	½ kg
Cebula	1 sztuka
Ziemniaki	1 kg
Kapusta	¼ główki
Pomidory	4 sztuki
Czosnek	5-6 ząbków
Bulion warzywny	tyle, żeby przykrył warzywa (może być z kostki)
Cukier, sól, pieprz	do smaku

Buraki i ziemniaki kroimy w ćwiartki, marchew ścieramy na tarce o grubych oczkach, cebulę siekamy, szatkujemy kapustę. Pomidory sparzamy i obieramy ze skórki, po czym kroimy w ćwiartki. Buraki zalewamy bulionem i gotujemy przez ok. 1 godzinę, dodajemy ziemniaki, kapustę, rozdrobniony i przeciśnięty przez praskę czosnek i gotujemy do miękkości. W tym czasie na patelni podsmażamy marchewkę i cebulę, dodajemy pomidory, dusimy. Mieszankę można również zblendować. Dodajemy do gotujących się buraków i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy razem ok. 5 minut.

Z przepisem na barszcz nie dyskutowaliśmy - wszak jest to barszcz ukraiński. Można do niego dodać fasolę, ale jak się okazało, nie jest to składnik konieczny. Natomiast ukraińskie serca troszkę krwawiły, ponieważ nie dodaliśmy mięsa.

I jeszcze jedno - niektórzy nie gotują ziemniaków w barszczu, a podają je osobno, ze skwarkami, obficie polane wytopionym ze skwarek tłuszczem.

I jeszcze jedno jedno - niektórzy dosładzają barszcz nie cukrem, a konfiturami, np. z wiśni lub porzeczki.

I absolutna tajemnica (zdradził nam ją dziadek Kiryła, kiedy razem z Kiryłem przygotowywali barszcz): barszcz ukraiński, taki przygotowany w domu, a nie w restauracji dla turystów, przygotowuje się na ognisku! Tak przygotowany barszcz ma lekko wędzony posmak. Ponadto prawdziwi mistrzowie barszczu ukraińskiego odstawiają go na pewien czas tak, aby na powierzchni barszczu pojawiła się warstewka tłuszczu.

Jedyny, oryginalny, absolutnie prawdziwy, autentyczny barszcz ukraiński je się ze śmietaną - bez śmietany nie ma barszczu!

Zupa serowa

Pieczarki	5-6 sztuk
Marchewka	2 sztuki
Cebula	1 sztuka
Ziemniaki	4-5 sztuk
Dojrzały, twardy ser	ok. 150 g
Bulion	kilka szklanek (może być z kostki)
Śmietanka	do podania

Ziemniaki kroimy na małe kawałki, marchewkę ścieramy na tarce, cebulę siekamy, pieczarki kroimy na plasterki. Cebulę szklimy, dodajemy marchewkę i podsmażamy, pieczarki podsmażamy i dusimy razem z marchewką i cebulą. Wlewamy bulion, dodajemy ziemniaki, gotujemy. Ser trzemy na tarce o średnich oczkach. Dodajemy do zupy. Gotujemy do momentu roztopienia się sera. Nie zapiekamy! Podajemy ze śmietanką.

To był prawdziwy eksperyment, bo nikt nie wiedział, czy ser się rozpuści, czy będzie dobry, czy nie należałoby raczej dodać serek topiony... ale ostatecznie smak był wyśmienity.

Sałatka ziemniaczana

Ziemniaki	4-5 sztuk
Ogórki kiszone	4-5 sztuk
Jajko	4 sztuki
Czosnek	3-4 ząbki
Szczypiorek	
Jogurt	
Chrzan	
Musztarda	

Ziemniaki gotujemy i studzimy, jajka gotujemy na twardo, ogórek kroimy na małe kawałki, czosnek i szczypiorek siekamy. Ugotowane ziemniaki i jajka kroimy w kostkę. Wszystkie składniki mieszamy.

Ponieważ jedna z uczestniczek warsztatów nie mogła jeść majonezu, do sałatki został przygotowano oryginalny sos na bazie jogurtu, chrzanu i musztardy - niebo w gębie. I tak trzeba gotować, żeby każdy mógł zjeść i każdy był zadowolony.

Wbrew wstępnej zasadzie, że gotujemy bez mięsa, do tego dania podczas warsztatów przemycono szynkę i był to bardzo smaczny dodatek.

Płow (czyli ukraińskie risotto)

Ryż biały lub kasza, np. bulgur (ale nie gryczana!)	2 szklanki
Marchew	3 sztuki
Cebule	2-3 sztuki
Czosnek	do smaku
Olej	do smażenia
Sól i pieprz	do smaku
Ziele angielskie	kilka sztuk
Liść laurowy	kilka sztuk

Cebulę poszatkować, marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, czosnek przecisnąć przez praskę lub posiekać. Cebulę zeszklić, dodać marchewkę, doprawić solą, pieprzem, czosnkiem, liściem laurowym, podsmażyć. Dokładnie zamieszać. Zasypać ryżem (NIE MIESZAĆ!) i zalać wodą tak, aby ryż był zanurzony. Dusić na małym ogniu, pod przykryciem, aż ryż wchłonie wodę. Mieszać bardzo delikatnie, najlepiej formując kopczyk, aż do miękkości ryżu.

Do płowu oczywiście dodaje się mięso, ale na warsztatach płow został przygotowany bez mięsa i był WYŚMIENITY. Jeżeli jednak chcecie dodać mięso to należy je przesmażyć z cebulą, potem dodać marchewkę i smażyć, a potem jeszcze poddusić. Potem można dodać ryż.

Bliny (czyli drożdżowe naleśniki)

Mąka	1 szklanka
Jaja	2 sztuki
Mleko	½ - 1 szklanki
Cukier	1 łyżka
Drożdże	kawałek
Sól	szczypta

Utrzeć drożdże z łyżeczką cukru, 1/4 mąki, ¼ mleka (najlepiej ciepłego), aż nie będzie grudek i odstawić w ciepłym miejscu (można pod przykryciem) do wyrośnięcia. W leniwej wersji zamiast zaczynu można dodać 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, wtedy ciasto nie musi wyrastać.

Ubić żółtko z cukrem, dodać do wyrośniętej masy, razem z pozostałym mlekiem (jeżeli używasz drożdży, mleko musi być ciepłe!), dodać szczyptę soli, i pozostałą mąkę (w oryginalnym przepisie jest to mieszanina maki pszennej i gryczanej, ale na warsztatach użyliśmy mąki pszennej i wrocławskiej). Mieszać delikatnie, do uzyskania gładkiej masy. Pozostawić pod przykryciem, do wyrośnięcia (do 2 godzin, ale tylko jeżeli użyliście drożdży). Do ciasta dodać powoli ubitą pianę z białek. Pozostawić na chwilę. Na rozgrzanym oleju smażyć cieniutkie placki (mniej więcej grubości naleśnika). Podawać ze smietaną.

Pizza ukraińska (jedyna w swoim rodzaju)

Drożdże	kawałek
Woda (ciepła!)	ok. ¼ szklanki
Mąka	2 szklanki
Cukier	szczypta
Sól	szczypta
Oliwa	ok. 1-2 łyżek

Przygotować rozczyn: drożdże zalać ciepłą wodą, rozpuścić, dodać ok 2-3 łyżek mąki i cukier i zostawić na 10 minut do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, dodać sól (ok. ½ łyżeczki), wlać rozczyn, dodać oliwę, wyrabiać, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Odstawić na ok. godzinę do wyrośnięcia. Ciasto wyłożyć do płaskiej formy i... teraz następuje całkowicie oryginalna część przepisu.

Na cieście rozsmarować majonez i keczup, położyć pokrojone w plasterki pomidory, dodać posiekaną cebulę, posiekany por, kukurydzę i ser. Piec przez 20 -25 minut w piekarniku nagrzanym do temp 180 stopni.

Przepis wydaje się Wam dziwny? Cóż, jeżeli nie spróbujecie – wasza strata!

Czebureki

Część przepisów dostaliśmy od naszych uczestników i uczestniczek właśnie w takiej wersji - pisane cyrylicą. Jeśli chcecie poznać sekretną recepturę Mamy i Babci Igora na czebureki - oto ona!

Чебуреки

250 гр. муки
120 гр. кипятка (добавить
пол. чайн. ложки соли и 2 стол.
ложки подсолн. масла)
Перемешать. Вымешивать
на столе 5 мин. Затем в пакет
на 40 мин. (Теста на 8 шт.)
В фарш 60 гр. ледяной воды.

28

Przepis na niemarnowanie

Produkty mleczne często lądują w śmietniku, ponieważ nie wiemy co z nimi zrobić, jeżeli kupiliśmy ich za dużo albo ich termin przydatności do spożycia minął.

Niektóre z produktów mlecznych można mrozić:
Masło - masło niesolone w procesie mrożenia traci swój smak, dlatego najlepiej nie mrozić go w ogóle albo, zamrożone, przechowywać w zamrażarce krótko. Masło solone zachowuje swój smak i dobrze znosi zamrożenie.
Ser - po rozmrożeniu ser będzie się prawdopodobnie kruszył, będzie nieco wysuszony i nie da się go kroić tak dobrze jak sera świeżego, ale zachowa swój smak i zapach. Ser należy mrozić w małych kawałkach, w opakowaniu foliowym, w woreczku do mrożenia albo w specjalnych pudełeczkach do mrożenia.
Serki wiejskie i ricotta - mogą być zamrożone na okres około miesiąca. Niestety, przy rozmrażaniu może nastąpić rozwarstwienie.
Śmietanka - zamrażać można tylko bardzo tłustą śmietankę, powyżej 38% tłuszczu. Po rozmrożeniu będzie ją jednak trudno ubić i będzie się rozwarstwiała.
Mleko - pasteryzowane homogenizowane mleko może być zamrażane. Jeżeli chcesz je mrozić w oryginalnym opakowaniu, musisz je otworzyć i nieco mleka odlać. Przy rozmrażaniu może nastąpić rozwarstwienie.
Jogurty, maślanki, kefiry - podczas zamrażania i rozmrażania tracą swoją gładką konsystencję pojawiają się w nich grudki, a czasami następuje rozwarstwienie, ale mogą być nadal użyte do gotowania; jogurty smakowe są nieco bardziej stabilne ze względu na dodatek owoców i cukru, jednak po rozmrożeniu, mogą wydawać się kwaśne.

Jak długo przechowujemy zamrożoną żywność?

Jak długo przechowujemy zamrożoną żywność
Pieczywo - do jednego miesiąca
Wędliny - do 2 miesięcy
Surowe mięso - od 6 do 12 miesięcy
Gotowane mięso - do 3 miesięcy
Zupy, gulasze, potrawki - do 3 miesięcy
Dania gotowe - do 4 miesięcy
Białka jajek - do 12 miesięcy
Ugotowaną kaszę - do 4 miesięcy
Ugotowany ryż - do 2 miesięcy

Uwaga! Nie mrozimy jajek w skorupkach, ale można je zamrozić po rozbiciu skorupki, w pojemniczkach, lub na tacy, oddzielnie jako żółtko i białko, albo razem. Jeżeli chcecie mrozić jajka, najlepiej dodać do nich szczyptę soli i roztrzepać.

Suszenie

Suszenie jest doskonałym sposobem na przedłużenie trwałości owoców i warzyw. Suszyć można jabłka, śliwk,i gruszki, brzoskwinie, banany, marchewkę, selera, kukurydzę, fasolkę, ziemniaki.

Niektóre owoce należy odpowiednio przygotować do suszenia, tak aby zapobiec utlenianiu, utracie koloru i utracie witamin: gruszki, jabłka czy brzoskwinie dobrze jest na 10 minut umieścić w roztworze sporządzonym z 1/2 łyżeczki kwasku cytrynowego i 2 szklanek wody.

Niektóre owoce blanszuje się przed suszeniem, odstawiając na 30 minut zanurzone w syropie sporządzonym z 1 szklanki cukru, 1 szklanki syropu klonowego i 2 szklanek wody.

Jeżyny przed suszeniem warto zanurzyć w gorącej wodzie.

W przypadku warzyw rekomenduje się przed suszeniem zblanszowanie ich w mieszaninie 1/4 łyżeczki do herbaty kwasku cytrynowego na 250 ml wody.

Suszone warzywa i owoce będą dłużej przydatne do spożycia, jeżeli je zamrozimy.

Opracowanie publikacji: Bank Żywności w Trójmieście
Współpraca i tłumaczenie: Pavlo Mykhailov

Bank Żywności
w Trójmieście

CC BY SA