

**СМАКИ
ПОЄДНУЮТЬСЯ!**

Bank Żywności
w Trójmieście



Цікаво, чи можемо ми спілкуватися одне з одним, якщо не знаємо мови, якою говорить інша людина? А якщо нас об'єднує спільна тема, чи можемо ми спілкуватися без слів? Чи справді кулінарія та їжа так тісно пов'язані між собою? Ми перевірили це під час кулінарних майстер-класів, проведених у змішаних українсько-польських групах.

Ми запросили біженців, які приїхали до Польщі, рятуючись від війни в Україні, і поляків, які люблять готувати, або цікавляться кухнею інших народів, або хочуть дізнатися щось нове, а, може, і просто хочуть навчитися готувати, або, або, або... яка була мотивація - неважливо; головне, що вони прийшли і готували разом.

Які в нас є висновки: наші кулінарні вподобання і традиції дуже схожі. Їжа, як і люди, перетинає кордони, залишається в пам'яті, в традиціях, в передачі підростаючим поколінням; ми щось додаємо, щось міняємо, можливо інгредієнт або смак, спосіб приготування, але основи залишаються ті самі.

Чи можливо готувати разом, незважаючи на труднощі у спілкуванні? Це можливо. Важче, коли доводиться домовлятися про техніку виконання та приготування самої страви. Чи можна відмовитися від сімейного рецепта, що передається з покоління в покоління, і дозволити готувати голубці в духовці? Чи можна український борщ, у який ми завжди додавали квасолу, приготувати без квасолі, але з помідорами?! Чи залишаються картопляні галушки галушками, якщо їх смажити як котлети? Дійти компромісу в таких питаннях набагато складніше, ніж домовитися і готувати без слів. Але відкритість і готовність до згоди - достатня умова для того, щоб готувати разом. Створювати кулінарні дива.

Учасники семінару розповідали одне одному свої найпотаємніші секрети, інколи вигадували свої власні - оригінальні страви - з інгредієнтів, що були їм доступні, придумували рецепти нашвидкуруч. Головне, що їм було весело.

Отримайте не менше задоволення, спробувавши створити свої власні смаки на основі рецептів з нашої електронної книги. Ми запрошуємо вас відкрити для себе нові кулінарні напрямки, отримати задоволення та використати власну винахідливість у приготуванні страв.

Розважайтеся, веселіться та отримуйте задоволення, готуючи з нами!

ОЛАДКИ ВІД ВАЛЕРІЇ

Вершковий сир	1 уп.
Натуральний йогурт	1 уп.
Достатня кількість борошна для надання густоти	
Порошок для випікання	1 чайна ложка
Ванільний цукор	1 уп.
Ріпакова олія	для смаження
Цукрова пудра	для посипання

Змішайте всі інгредієнти до однорідної консистенції. Обсмажте в гарячій олії з обох боків. Перед подачею посипте цукровою пудрою.

Валерія приїхала з бабусею і мамою з Києва. Оладки були першою стравою, яку вона винайшла за 9 років свого життя. Поки вона не почала готувати з нами в майстерні, їй навіть не дозволяли кип'ятити воду для чаю.



БІСКВІТ ВАЛЕРІЇ ТА ПАВЛА

Яйця	4 шт.
Борошно	1 склянка
Цукор	1 склянка
Розпушувач	2 ст. ложки
Ванільний цукор	1 уп.
Кориця	за смаком (близько 1,5 ст. ложки)
Олія	для змащування форм для випікання

Змішайте інгредієнти за допомогою міксера. Помістіть у духовку, попередньо розігріту до 180 градусів. Випікайте протягом 30 хвилин.

Це вже другий рецепт, до якого доклала руку Валерія. Хах, вона навіть сама змішала все міксером. А пропорція використовуваного розпушувача по відношенню до решти інгредієнтів означала, що замість класичного плоского печива Валерія і Павло спекли смачні, пухкі... булочки. Ми думали, може варто полити їх вершками; у нас не було часу, але, можливо, ви спробуєте.



ОЛАДКИ З МАННОЇ КРУПИ (ДЕРУНИ)

Манна крупа	1/2 склянки
Пшеничне борошно	для панірування
Молоко	2 склянки
Вершкове масло	¼ уп.
Яйця	2 шт.
Цукор	2 ст. ложки
Сіль	за смаком
Олія	для смаження

Зваріть манну крупу на молоці. Додайте олію в готову манну кашу і ретельно перемішайте. Збийте яєчні жовтки з сіллю та цукром і додайте в остиглу манку. Добре перемішайте, в ідеалі лопаткою або вінчиком, але не міксером. Збийте яєчні білки і додайте їх у суміш манки та жовтків. Ретельно перемішайте. Сформуєте невеличкі «котлети», посипте борошном і обсмажте на сковорідці в гарячій олії. Такі деруни можна подавати з медом, вершками, джемом, сметаною або цукровою пудрою.

Ми дізналися, що наші українські друзі люблять використовувати манну крупу для приготування багатьох страв. Не тільки до солодкої випічки, інколи до супів, а також до інших страв. Цибуля-порей і селера, з іншого боку, не є дуже популярними харчовими інгредієнтами в українській кухні.



СИРНИК

Яйце	1 шт.
Борошно	½ склянки
Сирний сир	1 уп.
Ванільний цукор	1 уп.
Цукор	2 столові ложки
Розпушувач	1 чайна ложка
Масло	для смаження

Змішайте всі інгредієнти так, щоб вони утворили однорідну масу. Сформууйте невеликі биточки, які зверху посипте невеликою кількістю борошна (або обваляйте в ньому). Обсмажте на гарячій олії приблизно по 3 хвилини з кожного боку.

Можна посипати цукровою пудрою, подавати з джемом або їсти просто так. Сирники, приготовані мамою Ігоря, були просто чудові, проте мама не розповіла нам рецепт. Але на те в нас і існує наша «П'ята колона» - запропонований рецепт є результатом перемовин між панями, які пропонували нам різні варіанти рецепта сирника. Цей варіант - більш-менш остаточний, компромісний, і, загалом, такий, який ніхто, зрештою, не визнає.



ГРЕЧАНИКИ

Гречана крупа	250 г
Цибуля	1 шт.
Часник	кілька зубчиків
Яйце	1 або 2 шт.
Борошно	для панірування
Сіль	за смаком
Олія	для смаження
Гострий і солодкий перець	за смаком
Перець чилі	за смаком

Варіть манну крупу до стану м'якості. Дрібно нарізану цибулю припустіть на сковороді. Змішайте манку, цибулю, часник і яйце. Будьте обережні під час додавання яєць - стежте за тим, щоб суміш не була надто рідкою.

Сформуйте коржі. Посипте борошном (або обваляйте). Обсмажте на гарячій олії. Поставте в попередньо розігріту до 180 градусів духовку на 20 хвилин.

Гречаники подають упереміш із м'ясом, але на майстер-класі ми дотримувалися правила, що готуємо тільки з овочами та молочними продуктами. Тож учасники вигадали начинку зі смаженої цибулі-порей, моркви та перцю, змішані з томатною пастою та гострими спеціями - паприкою і перцем чилі. Усе гостре.

Крім того, деякі смажать гречаники тільки на сковороді, інші підрум'янюють їх у духовці. Замість борошна можна використовувати панірувальні сухарі. До нашої страви добре підійшов соус із часнику та кропу.

ПЕЛЬМЕНІ

Борошно	½ уп.
Вода (тепла)	приблизно ¾ склянки
Молоко (тепле)	приблизно ½ склянки
Дріжджі	приблизно 1,5 чайної ложки
Яйце	1 шт.
Сіль	1 чайна ложка
Цукор	1 чайна ложка (всипати)
Олія	3 ст. ложки

Змішайте молоко з водою, потім додайте цукор, дріжджі та приблизно ¼ частину борошна і відставте в сторону на 10-15 хвилин. Просійте те борошно, що залишилося, додайте яйце, олію і сіль. Додайте в тісто те, що залишилося. Вимішуйте вручну близько 5 хвилин, тісто має вийти м'яким і пухнастим, і відставте вбік для підйому на 40-60 хвилин (у тепле місце, накритим).

Коли тісто підніметься, розділіть його на порції (розміром приблизно з невеликий пампушок) і відкладіть убік на 5-10 хвилин. Нафаршируйте підготовленою начинкою та обсмажте на гарячій олії на слабкому вогні до золотистого кольору.

В оригінальному варіанті пельмені, звісно ж, наповнюються м'ясною начинкою. У нашому варіанті начинку готували з сиру, бринзи, часнику і солі.

Проблема з рецептом пельменів полягає в тому, що в кожній господині є свій власний рецепт, який вона охороняє як найцінніший скарб. Пропорції в нашому рецепті були використані під час приготування страви, але ніхто не розкрив нам їх остаточно... тож ви готуйте на свій страх і ризик.

КАРТОПЛЯНІ КОТЛЕТКИ (ГАЛУШКИ)

Картопля	1 кг
Яйце	2 шт.
Вершкове масло	приблизно 1 ст. ложка
Сметана	
Сіль	

Відваріть картоплю, зробіть пюре, додайте масло, перемішайте, додайте 2 яєчні жовтки, якщо тісто занадто густе, додайте яєчні білки, якщо все ще надто густе, додайте трохи вершків. Сформуйте невеликі кульки, розчавіть, щоб вийшли маленькі коржики, посипте борошном (або обваляйте) і обсмажте на сковороді на середньому вогні. Подавайте з соусом.

Картопляні галушки можна також фарширувати, наприклад, грибами, сиром із зеленню тощо.



ГОЛУБЦІ

Капуста

Гречана крупа або рис

Морква

Цибуля-порей

Цибуля

Перець

Томатна паста

Сметана

Цукор, сіль, перець, паприка

Відваріть капусту цілком, після охолодження розберіть її на окремі листки. Зваріть напівтверду манну крупу або рис. Дрібно натріть моркву, дрібно наріжте цибулю, цибулю-порей і паприку. Обсмажте всі овочі на сковорідці, додавши чайну ложку або дві томатної пасти чи кетчупу і сіль/перець за смаком. Викладіть начинку на капустяне листя і загорніть голубці. Покладіть голубці в плоску каструлю і залийте соусом, приготованим із томатної пасти (або кетчупу), вершків і води. Накрийте і поставте в попередньо розігріту духовку (180 градусів) приблизно на годину.

Польська сторона була спантеличена ідеєю поставити голубці в духовку (в решті-решт, усі ми знаємо, що вони тушкуються: повільно, на повільному вогні, в каструлі, на плиті), але кінцевий ефект був чудовим. Варто спробувати.



БОРЩ (ОЙ, ЩО ЗАРАЗ БУДЕ...)

Буряк	1 кг
Морква	½ кг
Цибуля	
Картопля	1 кг
Капуста	¼ головки
Помідори	4 шт.
Часник	5-6 зубчиків
Овочевий бульйон	можна з кубика
Цукор, сіль і перець	за смаком

Наріжте буряк і картоплю четвертинками, моркву натріть на тертці, цибулю наріжте, капусту наріжте. Обшпарте й очистіть помідори від шкірки та розріжте на четвертинки.

Рецепт борщу ми не обговорювали - зрештою, це український борщ. Ви можете додати в нього квасолу, але, як виявилось, це не обов'язковий інгредієнт. Українські серця, з іншого боку, кровоточили, бо ми не додавали м'ясо. Ми навіть не погодилися додати шкварки, хоча деякі з нас погодилися, що шкварки - це майже що не м'ясо...



насправді майже як солодощі (ням).

І ще - деякі люди не відварюють картоплю в борщі, а подають її окремо, разом зі шкварками, щедро поливаючи жиром від шкварок.

А також - дехто підсолоджує борщ не цукром, а варенням, наприклад, із вишні чи смородини.

І абсолютний секрет (його відкрив нам дідусь Кирила, коли вони з Кирилом разом готували український борщ за рецептом його онука - Кирила) - український борщ - той, що готують в Україні, а не в ресторані для туристів, - готується, за одним із рецептів, на... вогнищі (!); борщ, приготований у такий спосіб, має злегка копчений смак. Також, справжні майстри українського борщу залишають його на деякий час, щоб на поверхні борщу з'явився шар жиру.

І єдиний, оригінальний, абсолютно справжній, автентичний український борщ їдять ЗІ СМЕТАНОЮ, без сметани немає борщу!



СИРНИЙ СУП

Перечиці	5-6 штук
Морква	2 шт.
Цибуля	1 шт.
Картопля	4-5 штук
Сир Чеддер	150 г
Бульйон	можна з кубика
Вершки	для подачі

Картоплю наріжте невеликими шматочками, моркву натріть на тертці, цибулю подрібніть, а печериці наріжте скибочками. Нашаткуйте цибулю, додайте моркву й обсмажте, обсмажте печериці й тушуйте разом із морквою та цибулею. Влийте бульйон, додайте картоплю і доведіть до кипіння. Натріть сир на середній тертці. Додайте в суп. Готуйте, поки сир не розплавиться. Не запікайте! Подавайте з вершками.

Це був справжній експеримент, оскільки ніхто не знав, чи розплавиться сир, чи буде він смачним, чи краще додати плавлений сир, однак, у підсумку смак вийшов чудовим.



ОВОЧЕВИЙ САЛАТ НА КШТАЛТ «ОЛІВ'Є»

Картопля	4-5 штук
Мариновані огірки	4-5 штук
Яйце	4 шт.
Часник	3-4 зубчики
Шинку (було додано в цю страву контрабандою)	
Шніт-цибуля	
Йогурт	
Хрін	
Гірчиця	

Відваріть і охолодіть картоплю, зваріть яйця на круто, наріжте огірок на дрібні шматочки, подрібніть часник і шніт-цибулю. Наріжте відварену картоплю та яйця кубиками. Змішайте всі інгредієнти разом. А тепер - УВАГА - оскільки один з учасників семінару не може їсти майонез, для салату приготували оригінальну заправку на основі йогурту, хрону і гірчиці - райська насолода в роті. І ось як потрібно готувати, щоб усі могли їсти і всі були задоволені.



ПЛОВ (АБО УКРАЇНСЬКЕ РІЗОТТО)

Білий рис або крупа, наприклад, 2 склянки
булгур (але не гречана!)

Морква 3 шт.

Цибуля 2-3 шт.

Часник

Соняшникова або рапсова олія

Приправи: сіль, перець,
прянощі, лавровий лист

Подрібніть цибулю, натріть моркву, покришіть або порубайте часник. Обсмажте цибулю, додайте моркву, приправте сіллю, перцем, часником і лавровим листом і смажте, помішуючи. Ретельно перемішайте. Накрийте рисом (НЕ МІШАЙТЕ!) і залийте водою так, щоб рис був занурений у воду. Тушкувати на повільному вогні, накривши кришкою, поки рис не вбере воду. Перемішуйте дуже обережно, бажано формуючи «паску», поки рис не стане ніжним.

Звісно, до плову додають м'ясо, але на семінарі плов готували без м'яса, і він був чудовим. Однак, якщо ви хочете додати м'ясо, то обсмажте його разом із цибулею, потім додайте моркву й обсмажте, потім тушкуйте ще трохи. Потім можна додати рис.



МЛИНЦІ

Борошно	1 склянка
Яйця	2 шт.
Молоко	½ - 1 склянки
Цукор	1 столова ложка
Дріжджі або розпушувач	
Щіпка солі	

Збийте дріжджі з чайною ложкою цукру, 1/4 борошна, ¼ молока (бажано теплого) до утворення грудочок і поставте в тепле місце (можна накрити) для підйому. Замість дріжджів можна використовувати розпушувач, тоді тісту не потрібно підніматися.

Збийте яєчний жовток із цукром, додайте його в тісто, що піднялося, разом із молоком, що залишилося (якщо ви використовуєте дріжджі, молоко має бути теплим!), додайте дрібку солі та борошно, що залишилося (в оригінальному рецепті це суміш пшеничного та гречаного борошна, але в майстерні під час кулінарного семінару ми використовували пшеничне та вроцлавське борошно). Акуратно перемішайте, поки суміш не стане гладкою. Залиште, накривши, для підйому (до 2 годин, але тільки якщо ви використовували дріжджі). Повільно додайте збиті яєчні білки в тісто. Залиште на деякий час. Смажити тонкі млинці на гарячій олії. Подавайте зі сметаною, джемом або цукровою пудрою.



УКРАЇНЬКА ПИЦА (ЄДИНА У СВОЄМУ РОДІ)

Дріжджі

Вода (тепла!)

приблизно ¼ склянки

Борошно

2 склянки

Цукор

Сіль

Олія

приблизно 1-2 столові ложки

Приготуйте розпушувач: дріжджі залийте теплою водою, розчиніть, додайте приблизно 2-3 столові ложки борошна і цукру та залиште підніматися на 10 хвилин. Просійте борошно, додайте сіль (близько ½ чайної ложки), влийте дріжджову закваску, додайте оливкову олію, вимісіть тісто до гладкості та еластичності. Відставте в сторону для підйому приблизно на годину. Викладіть тісто в плоску форму і...)тепер починається абсолютно оригінальна частина рецепта...)

Намастіть тісто майонезом і кетчупом, викладіть нарізані помідори, додайте нарізану цибулю, нарізану цибулю-порей, кукурудзу (ми не додавали ковбасу і м'ясні вироби до рецепта). І, звісно ж, сир. Випікайте протягом 20-25 хвилин у духовці, попередньо розігрітій до 180 градусів С.

Якщо рецепт здається для вас дивним - що ж, якщо ви не спробуєте цього - це буде тільки вашою втратою.

ЧЕБУРЕКИ ВІД ІГОРЯ

Це секретний рецепт мами та бабусі Ігоря, тому не поширюйтеся про нього. Це настільки секретна інформація, що ми не будемо її викладати на папері. Якщо ви хочете приготувати чебуреки за рецептом Ігоря, вам доведеться розшифрувати цей шифр самостійно.

Чебуреки

250 гр. муки

120 гр. кипятка (добавить

пол чайн. ложки соли и 2 стол.

ложки подсолн. масла)

Зеремешать. Вымешивать

на столе 5 мин. Затем в пакет

на 40 мин. (Злеста на 8 шт.)

В фарш 60 гр. ледяной воды.



ПОРАДА, ЯК НЕ ВИТРАЧАТИ ГРОШІ ДАРЕМНО

Молочні продукти часто опиняються у відрі для сміття, бо ми не знаємо, що з ними робити, якщо купили надто багато або закінчився їхній термін придатності.

До речі, деякі молочні продукти можна заморожувати:

Вершкове масло - несолене вершкове масло втрачає свій смак у процесі заморожування, тому краще його не заморожувати взагалі або, заморозивши, тримати в морозильній камері протягом короткого часу. Солоне вершкове масло зберігає свій смак і добре переносить заморожування

Твердий сир - після розморожування сир, найімовірніше, стане розсипчастим, трохи підсохне і різатиметься не так добре, як свіжий сир, але збереже свій смак і аромат. Сир слід заморожувати невеликими шматочками, в пакуванні з фольги, у пакеті для заморожування або в спеціальних контейнерах для заморожування.

Сир кисломолочний і рікотта - можна заморозити приблизно на місяць. На жаль, під час розморожування може статися розшарування.

Вершки - можна заморожувати тільки дуже жирні вершки, вище 38% жирності. Після розморожування вони будуть важко збиватися і розшаровуватися.

Молоко - пастеризоване гомогенізоване молоко може бути заморожене. Якщо ви хочете заморозити його в оригінальній упаковці, вам потрібно буде відкрити її і злити трохи молока. Під час розморожування може статися розшарування.

Йогурти, кефіри - під час заморожування та розморожування втрачають свою гладеньку консистенцію, з'являються грудочки, іноді відбувається розшаровування, але їх все ще можна використовувати для приготування їжі; ароматизовані йогурти трохи більш стабільні через додавання фруктів і цукру, але після розморожування вони можуть здатися кислими.

ЯК ДОВГО ЗБЕРІГАЮТЬСЯ ЗАМОРОЖЕНІ ПРОДУКТИ

Хліб - до одного місяця

Холодні закуски - до 2 місяців

Сире м'ясо - від 6 до 12 місяців

Варене м'ясо - до 3 місяців

Супи, рагу, тушковані страви - до 3 місяців

Готові страви - до 4 місяців

Яєчні білки - до 12 місяців

Приготовлена каша - до 4 місяців

Варений рис - до 2 місяців

Примітка: Ми не заморожуємо яйця в шкаралупі, але ви можете заморозити їх після видалення шкаралупи, в контейнерах або на тарілці, окремо як жовток і білок, або все разом. Якщо ви хочете заморозити яйця, найкраще додати в них дрібку солі та зробити скрамбл.



СУШІННЯ

Сушіння - чудовий спосіб продовжити термін зберігання фруктів і овочів. Ви можете сушити яблука, сливи, груші, персики, банани, моркву, селеру, кукурудзу, квасолу, картоплю.

Деякі фрукти необхідно правильно підготувати до сушіння, щоб запобігти окисненню, втраті кольору і вітамінів; наприклад, груші, яблука, персики слід помістити на 10 хвилин у розчин, приготований з 1/2 чайної ложки лимонної кислоти і 2 склянок води.

Деякі фрукти перед сушінням бланшують, розміщуючи їх на 30 хвилин у сироп, приготований з 1 склянки цукру, 1 склянки кленового сиропу і 2 склянок води.

Перед сушінням ожину корисно занурити в гарячу воду.

Для овочів рекомендується перед сушінням бланшувати їх у суміші з 1/4 чайної ложки лимонної кислоти на 250 мл води.

Сушені фрукти й овочі збережуться довше, якщо їх заморозити.



Публікацію підготував: Bank Żywności w Trójmieście
Співпраця та переклад: Павло Михайлов

Bank Żywności w Trójmieście

