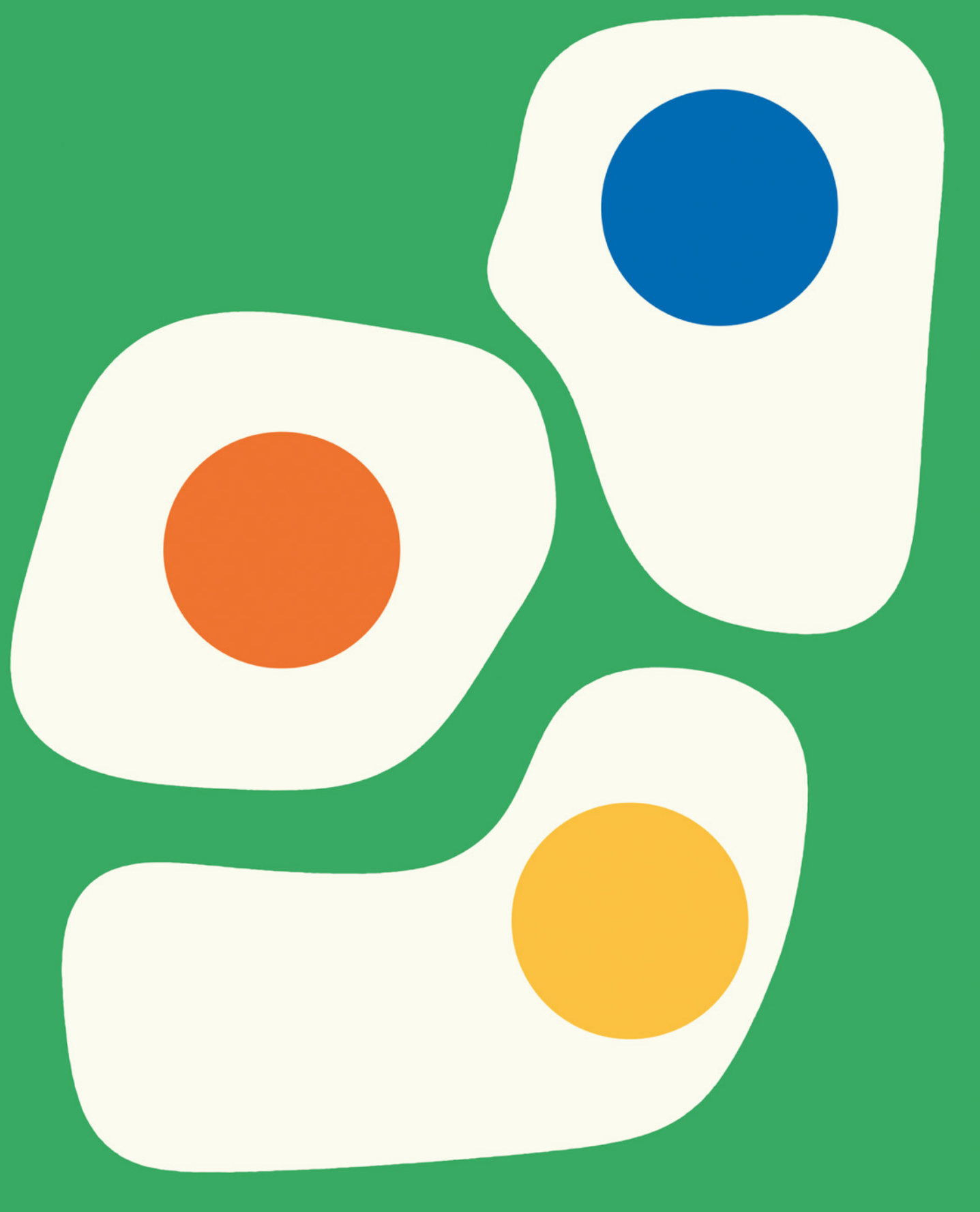


POZNAJMY SIĘ OD KUCHNI

Let's meet at the kitchen table



wegetariańskie przepisy migrantek i migrantów
vegetarian recipes from migrants



Poznajmy się od kuchni.
Wegetariańskie przepisy migrantek i migrantów.

*Let's meet at the kitchen table.
Vegetarian recipes from migrants.*



Wrocław 2020



AUTORKI I AUTORZY PRZEPISÓW:

AUTHORS OF RECIPES:

Rhea Gupta

Amit Sharma

Patrick Kimani

Danielle Chaimovitz Basok

Harsha Balwani

Varun Patwardhan

Leila Kristiansen

Jessica Ralston-Jeziorowski

Shinta Lubaszka

Halina Czekanowska

Umutcan Kargin

Nahla Tuameh

KONCEPCJA I KOORDYNACJA PROJEKTU:

PROJECT CONCEPT AND COORDINATION:

Aleksandra Stachura

REDAKCJA PUBLIKACJI:

PUBLICATION EDITORS:

Aleksandra Stachura, Piotr Stachura



WSTĘP

Szanowni Państwo,

dziękujemy za zainteresowanie naszą publikacją. Zapraszamy do odkrywania różnorodności świata przez wspólne gotowanie, bo taki też jest cel niniejszego opracowania. Dzięki tak radosnej, rodzinno-towarzyskiej i kreatywnej czynności, jaką jest przyrządzanie nowych potraw, chcemy zachęcić Państwa do bliższego zapoznania się z kulturami różnych części świata.

Jako Fundacja Go'n'Act działamy na rzecz dzieci i młodzieży, dlatego szczególnie gorąco namawiamy Państwa do wspólnego gotowania z dziećmi. Niech kugel jerozolimski, który zaprezentowała nam Danielle, będzie pretekstem do porozmawiania z dziećmi o judaizmie i innych religiach świata; kenijskie mahamri, które odkrywa przed nami Patrick - okazją do poznania różnorodności krajów Afryki; a syryjska wersja groszku z ryżem proponowana przez Nahlę - inspiracją do rozmowy o współczesnych migracjach.

Publikacja „Poznajmy się od kuchni” wpisuje się w szersze działania Fundacji Go'n'Act. Naszą misją jest bowiem praca na rzecz zapewnienia każdemu dziecku i młodemu człowiekowi pełnego poszanowania jego praw, bezpiecznego dzieciństwa i okresu młodości, poczucia przynależności do lokalnej społeczności (również w sytuacji, gdy dziecko lub młody człowiek należy do grupy mniejszościowej). Naszą misję realizujemy poprzez edukację dla pokoju (międzykulturową, antydyskryminacyjną, globalną, antyprzemocową, obywatelską), działania na rzecz praw dziecka i praw człowieka oraz projekty integracyjne, w tym międzykulturowe. Te ostatnie są okazją do wspólnych, pozytywnych doświadczeń i budowania osobistych, bliskich więzi. Organizujemy regularnie warsztaty wspólnego gotowania, a ich uzupełnieniem i efektem jest właśnie niniejszy zbiór przepisów.

Jesteśmy organizacją otwartą na nowe pomysły i możliwości. Wszystkich, którzy są zainteresowani naszymi działaniami, serdecznie zapraszamy do bezpośredniego kontaktu.

Życzymy udanej zabawy i wyjątkowych doznań smakowych!

Magdalena Szymańska
prezeska zarządu Fundacji Go'n'Act

INTRODUCTION

Ladies and gentlemen,

Thank you for your interest in our publication. We invite you to discover the diversity of the world by cooking together, because that is also the purpose of our work here. Through this joyful, family-oriented and creative activity of preparing new dishes, we hope to encourage you to get to better know the cultures of different parts of the world.

Since the Go'n'Act Foundation works for children and youth, we especially encourage you to cook together with children. For example; the Jerusalem kugel presented to us by Danielle could be a pretext to talk to children about Judaism and other world religions; the Kenyan mahamri that Patrick reveals to us: an opportunity to get to know the diversity of African countries; and the Syrian version of green peas with rice proposed by Nahla: inspiration to converse about contemporary migration.

The publication „Let's Meet at the Kitchen Table” is only a part of the wider activities of the Go'n'Act Foundation. Our mission is to work to ensure that the rights, safe childhood and adolescence, as well as sense of belonging to the local community of every child and young person are fully respected; this includes a situation where a child or young person belongs to a minority group. We carry out our mission through education for peace (intercultural, anti-discriminatory, global, anti-violent, civic), activities promoting children's rights and human rights as well as integration projects, including multicultural ones. The latter are an opportunity for mutual, positive experiences and building personal, close bonds. We organize joint cooking workshops on a regular basis and these recipes are a complement to them.

We are an organization open to new ideas and opportunities. We kindly invite everyone who is interested in our activities to contact us directly.

We hope you have a great time and enjoy these unique flavors!

Magdalena Szymańska
President of the board of the Go'n'Act Foundation



ZDJĘCIA:

PICTURES:

Piotr Spigiel Photography

ARANŻACJE POTRAW:

DISH ARRANGEMENTS:

Patrycja Gronkiewicz

Wiktoria Konwent

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:

GRAPHIC DESIGN AND COMPOSITION:

Kuba Zasada, Tomasz Kowal

TŁUMACZENIE I KOREKTA TEKSTÓW W JĘZYKU ANGIELSKIM:

TRANSLATION AND REVISION OF TEXTS IN ENGLISH:

Brian Burns, Agata Burns

KOREKTA TEKSTÓW W JĘZYKU POLSKIM:

REVISION OF TEXTS IN POLISH:

Karolina Duniec

O PROJEKCIE

Pomysł na projekt „Poznajmy się od kuchni” zrodził się z potrzeby spotkania, rozmowy, nawiązywania relacji. Z założenia to międzykulturowa inicjatywa towarzysko-kulinarne, w ramach której chcieliśmy poznać ze sobą mieszkanki i mieszkańców Wrocławia – Polki i Polaków oraz przedstawicieli i przedstawicielki różnych kultur, pochodzących z różnych stron świata. Idea była prosta: nieznanymi osobami lub całe rodziny zapraszają się nawzajem na kolację lub wspólne gotowanie. Naszym zdaniem to znakomita okazja do zawarcia nowych znajomości, ale też poznania innych kultur i zwyczajów. Przy stole toczą się ważne rozmowy i rodzą nowe przyjaźnie, a wspólny posiłek znakomicie sprzyja integracji.

Niestety, nastąpiła pandemia, która nie pozwoliła nam znów usiąść przy wspólnym stole. Znaleźliśmy jednak wyjście z tej sytuacji. Zapraszamy Was na spotkanie w nieco innej formule, która mimo zachowania społecznego dystansu, umożliwi nam poznanie się „od kuchni”.

Przedstawiamy Wam książkę kucharską z przepisami mieszkanek i mieszkańców Wrocławia, którzy Polskę wybrali na swój nowy dom. Gotując i dzieląc się przepisami, przekazują Wam kawałek świata, z którego pochodzą. Do odkrywania nowych smaków zapraszają Was: Danielle, Leila, Harsha, Rhea, Amit, Umutcan, Patrick, Halina, Jessica, Nahla, Varun i Shinta.

Dzięki naszym bohaterkom i bohaterom, możemy udać się w kulinarną podróż po świecie, bez wychodzenia z własnej kuchni. Liczymy, że nasza publikacja będzie punktem wyjścia do rodzinnego gotowania, ale też ważnych rozmów o różnorodności i wielokulturowym świecie.

W książce znajdziecie wyłącznie wegetariańskie przepisy na dania rodem z Indii, Ukrainy, USA, Kanady, Syrii, Kenii, Izraela, Turcji i Tajlandii. Tą książką chcemy symbolicznie zasiąść przy jednym, międzykulturowym stole. Wierzimy, że stwarzamy tym samym przestrzeń do wspólnego poznania się, budowania otwartości i wzajemnego zrozumienia.

Smacznego!
Aleksandra Stachura
koordynatorka projektu

ABOUT THE PROJECT

The idea for the project „Let's Meet at the Kitchen Table” was born from the need to meet, talk and establish relationships. By definition, it is an intercultural social and culinary initiative, for part of which, we wanted to introduce Wrocław residents: Poles, as well as representatives of different cultures from different parts of the world. The idea was simple: strangers or whole families invite each other either out to dinner or to cook together. In our opinion, it is a great opportunity to make new friends, but also get to know other cultures and customs. Important conversations take place at the table and create new friendships, and a shared meal is a great invitation to integration.

Unfortunately, a pandemic ensued which prevented us from sitting down at a common table. However, we have found a way around the situation. We invite you to a meeting with a slightly different formula, which, despite keeping social distance, will allow us to get to know each other „from the kitchen”.

We present to you a cookbook of recipes from Wrocław residents who have chosen Poland as their new home. By cooking and sharing recipes, they give you a piece of the world they come from. Danielle, Leila, Harsha, Rhea, Amit, Umutcan, Patrick, Halina, Jessica, Nahla, Varun and Shinta invite you to discover new flavors.

Thanks to our heroines and heroes, we can go on a culinary journey around the world without leaving our own kitchen. We hope that our publication works as a starting point for family cooking, but also for important conversations about diversity and the multicultural world.

In the book, you will find only vegetarian recipes from India, Ukraine, USA, Canada, Syria, Kenya, Israel, Turkey and Thailand. With this book, we want to symbolically sit at one intercultural table. We believe that we are creating a space for getting to know each other together, building openness and mutual understanding.

Enjoy your meal!
Aleksandra Stachura
Project coordinator

Harsha Balwani

INDIE

INDIA

Z wielką przyjemnością dzielę się moim ulubionym przepisem na potrawę, która kojarzy mi się z dzieciństwem.

It is my absolute pleasure to share my favorite of all recipes, which is also my comfort food.



Kiedy mieszkałam w Indiach, nie miałam prawie żadnych umiejętności kulinarnych. Gdy 6 lat temu, wspólnie z moim mężem Fahadem, przeprowadziliśmy się do Polski, indyjskie smaki i jedzenie były czymś, czego niezmiernie nam brakowało. Pomyśleliśmy, że jest tylko jeden sposób, aby przezwyciężyć to uczucie i zaczęliśmy sami gotować.

Po wielu eksperymentach (i mówiąc wprost – porażkach) mogę śmiało stwierdzić, że teraz potrafię ugotować wiele potraw, które znam z domu. Z wielką przyjemnością dzielę się moim ulubionym przepisem na potrawę, która kojarzy mi się z dzieciństwem i zawsze poprawia mi nastrój. Danie jest łatwe i szybkie w przygotowaniu, a wszystkie składniki znajdują w lokalnych sklepach spożywczych. To oszczędza mi dodatkowych wypraw do sklepów z indyjską żywnością.

Back when I was living in India, I had almost no cooking skills. Then we moved to Poland 6 years back and Indian food and flavors were something that we missed terribly. We figured that there was only one way to get over this feeling, and that was to start cooking!

After a lot of experiments (and dare I say, failures), I can confidently say that I can now cook a lot of dishes we had back home. It is my absolute pleasure to share my favorite of all recipes, which is also my comfort food. It is easy and quick to prepare, and I can find all the ingredients in the local grocery stores, which saves me from an extra trip to the Indian grocery stores.

PAN NEER

Paneer dosłownie tłumaczony oznacza „ser”. Jest to miękki, nietopiący się ser, który najlepiej smakuje na świeżo. Zwykle przygotowany jest w domu ze zsiadłego mleka. Najbliższą alternatywą dla paneera, jaką znaleźliśmy w Polsce, jest „Ser Włoski”.

SKŁADNIKI

- 1 litr pełnotłustego mleka (3,2%)
- 300 g jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE

1. W garnku zagotuj mleko.
2. Zmniejsz ogień do średniego i do mleka dodaj jogurt.
3. Mieszaj przez kilka sekund, aż zobaczysz, że składniki się rozdzielają.
4. Całość odcedź w sitku do makaronu – płyn można wylać.
5. Biały ser zbiera się na sitku – odstaw go na około 20 minut.
6. Rozłóż ser na talerzu lub desce do krojenia.
7. Pokrój na kawałki i gotowe!

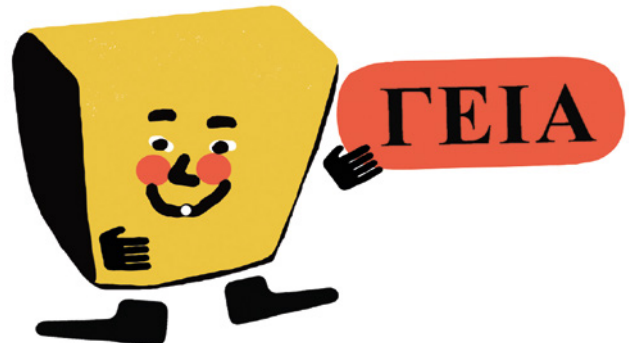
Paneer is literally translated as “cheese”. It is a soft, non-melting cheese, best had when fresh. It is commonly prepared at home by curdling milk. The closest alternative to paneer that we have found in Poland is “Ser Włoski”.

INGREDIENTS

- full fat milk (3.2%) – 1 liter
- natural yogurt – 300 grams

PREPARATION

1. In a cooking pot, heat the milk and bring it to a boil.
2. Lower the heat to medium, and mix in the yogurt.
3. Mix for a few seconds till you see it separating.
4. Strain in a mesh pasta strainer. The liquid can be discarded.
5. The white cheese is collected in the strainer. Let it rest for about 20 minutes.
6. Flip it out in a plate or cutting board.
7. Cut the cheese into pieces and enjoy!





KADHAI PANEER



Wiele osób w Indiach to wegetarianie i możecie wierzyć lub nie, ale nie brakuje im żadnych smaków, aromatów ani składników odżywczych! Bogaty wybór warzyw, soczewicy i ciekawej mieszanki przypraw z pewnością pomaga zapomnieć o mięsie i jednogłośnie zgodzimy się z tym, że paneer to superfood, który wszyscy kochają.

A lot of people in India are vegetarian, although you may not believe me if I told you that they actually don't miss out on any tastes, flavors or nutrients! It sure helps to have an extensive selection of vegetables, lentils and an interesting blend of spices to forget all about meat. And we will unanimously agree that Paneer is a superfood which is loved by one and all.

SKŁADNIKI

- paneer – przygotowany jak powyżej lub Ser Włoski
- cebula
- pomidory
- papryka zielona
- sól według uznania
- czerwone chili w proszku – ilość w zależności od preferowanej ostrości
- 1/2 łyżeczki kurkumy w proszku
- 2 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę, pomidory i zieloną paprykę pokrój w kostkę.
2. Paneer lub Ser Włoski również pokrój w kostkę.
3. W woku lub na patelni rozgrzej olej. Dodaj cebulę i paprykę. Smaż na dużym ogniu przez 5 minut.
4. Dodaj pomidory, przykryj i gotuj na średnim ogniu przez 10 minut, aż pomidory się rozgotują.
5. Dodaj sól, chili w proszku, kurkumę i dobrze wymieszaj.
6. Gotuj przez kolejne 5 minut, od czasu do czasu mieszając.
7. Dodaj pokrojony paneer lub Ser Włoski i tylko raz delikatnie wymieszaj tak, by nie rozbić miękkich kostek sera.
8. Podawaj z plackami tortilli lub ryżem.

INGREDIENTS

- paneer – as prepared above or 1 “Ser Włoski”
- onion – 1
- tomatoes – 2
- green bell pepper – 1
- salt to taste
- red chili powder – according to your spice preference
- turmeric powder – half teaspoon
- oil – 2 tablespoons

PREPARATION

1. Chop onions, tomatoes and green pepper into cubes.
2. Cut the paneer/“Ser Włoski” into cubes.
3. In a wok / cooking pan / frying pan, heat the oil. Add the onions and green pepper. Sauté on high heat for 5 minutes.
4. Mix in the tomatoes, cover and let it cook on medium heat for 10 minutes, the tomatoes will be reduced to a pulp.
5. Add salt, chili powder and turmeric and give it a good mix.
6. Let it cook for another 5 minutes, stirring occasionally.
7. Add the paneer / “Ser Włoski” and gently mix once, so as not to break the soft cheese cubes.
8. Serve with tortillas or rice.

Patrick Kimani

KENIA KENYA



Mahamri to świetny przysmak na rodzinne spotkania lub na śniadanie.

Mahamri are great treats to make for family gatherings or to enjoy at breakfast.

Nazywam się Patrick Kimani i pochodzę z Kenii – kraju położonego we wschodniej Afryce, zamieszkałego przez prawie 50 milionów ludzi. Urodziłem się w stolicy Kenii, Nairobi, gdzie mieszkałem i miałem okazję poznać wolontariuszy z całej Europy i nie tylko. Tak nawiązałem znajomość z chłopakiem, który był wolontariuszem w Polsce i zaraził mnie pomysłem wyjazdu na wolontariat. Tym sposobem znalazłem się w Polsce. Mieszkam tu już 5 lat i myślę, że zostanę dłużej. Pracuję jako nauczyciel – uczę dzieci języka angielskiego w jednej z wrocławskich szkół. Jestem zaangażowany w liczne działania społeczne i wolontariackie we Wrocławiu.

My name is Patrick Kimani and I am a Kenyan citizen. Kenya is a small country located in the East of Africa with a Population of almost 50 million. I was born in the capital city of Kenya, called Nairobi. I had encountered volunteers from all over Europe and beyond and then I met this guy who had volunteered in Poland and he asked me if I was interested. That's how I found myself in Poland. Here I have been now for 5 years and I think I will stay longer. Now, I teach English to kids in the city of Wrocław. I am involved in numerous volunteering and social activities around Wrocław.

MAHAMRI

Mahamri to tradycyjne pączki suahili, szczególnie popularne w przybrzeżnych regionach Kenii, Tanzanii i Ugandy. Są puszyste i złocisto-brązowe, robione na mleku kokosowym i przyprawione kardamonem oraz startą skórką z cytryny. Często są serwowane razem z groszkiem gołębim. Mahamri to świetny przysmak na rodzinne spotkania lub na śniadanie. Świetnie smakują podawane z filiżanką chai lub kawy.

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- 1 łyżka drożdży instant
- ¼ szklanki ciepłej wody
- ½ szklanki cukru
- otarta skórka z 1 cytryny
- olej

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj mąkę z drożdżami i cukrem. Zwróć uwagę, by wymieszać wszystko dokładnie i równomiernie.
2. Dodaj kardamon, startą skórkę z cytryny, mleko kokosowe i ciepłą wodę. Zaczynj równomiernie mieszać i ugniatać ciasto rękami. Jeśli ciasto jest lepkie, dodaj więcej mąki i kontynuuj ugniatacie.
3. Ciasto przełóż do dużej miski i przykryj ściereczką. Pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około osiem godzin lub (dla najlepszych rezultatów) na całą noc.
4. Kiedy ciasto podwoi swój pierwotny rozmiar, to oznacza, że skończyło już rosnać.
5. Po tym czasie z ciasta uformuj niewielkie kuleczki, które następnie rozwałkuj.
6. Z tak przygotowanego ciasta wytnij szklanką lub nożem krążki i wrzuć na rozgrzany olej.
7. Smaż ok. 1-2 minut. Wyjmij z oleju, gdy nabiorą złocisto-brązowego koloru.
8. Usmażone mahamri umieść na sitku, aby ociekły z oleju. Podawaj ciepłe, wtedy smakują najlepiej!

Mahamri are traditional Swahili doughnuts especially popular in the coastal regions of Kenya, Tanzania, and Uganda. Puffy and golden brown, these triangular doughnuts are made with coconut milk and spiced with cardamom and grated lemon zest. Often eaten alongside pigeon peas, mahamri are great treats to make for family gatherings or to enjoy at breakfast along with a cup of chai or coffee.

INGREDIENTS

- 2 cups (24 ounces) all-purpose flour
- 1 can (13.5 ounces) coconut milk
- 1 teaspoon ground cardamom
- 1 tablespoon instant yeast
- 1/4 cup warm water
- 1/2 cup sugar
- 1 lemon (zest only)
- cooking oil

PREPARATION

1. Make the dough: Mix the flour with the yeast and sugar in a bowl. Make sure you mix evenly.
2. Add cardamom, grated lemon zest, coconut milk, warm water and sugar and start mixing; evenly and kneading the dough with your hands. If the dough is sticky, add more flour and continue kneading with your hands.
3. Leave the dough to rise. Place it inside a large bowl and cover it with a clean cloth. Leave the dough to rise in a warm place for around eight hours, or overnight for best results. This gives the dough enough time to fully rise.
4. When the dough is double its original size, that means that it has finished rising.
5. Roll the dough into small balls using your hands. Flatten the small balls using a rolling pin. Make sure they are flat enough.
6. Cut the flattened dough with a knife or you can cut circular shapes with a cup or any circular object. Deep fry the circular cut shapes in a pan of hot oil.
7. Make sure they have cooked for at least 1 or 2 minutes and remove them when they have a golden brown color.
8. Place them on a wire rack for the oil to drip off. Serve them when hot.



Rhea & Amit Gupta & Sharma

INDIE

INDIA



Oboje kochamy jedzenie, podróże i poznawanie nowych kultur.

We both love food, travelling and exploring new cultures.

Jesteśmy parą pochodzącą z New Delhi w Indiach, ale mieszkającą w Polsce od 2015 roku. Oboje kochamy jedzenie, podróże i poznawanie nowych kultur. Jesteśmy laktowegetarianami, dlatego w naszych podróżach zgłębiamy kuchnię wegetariańską. Uwielbiamy poznawać nowych ludzi, tworzyć wspomnienia i więzi, gdziekolwiek się udamy. Po Indiach, nasza pierwsza wyprawa i podróż kulinarna rozpoczęła się we Wrocławiu i nadal trwa. Więcej o sobie piszemy na naszej stronie internetowej: www.indiancoupleinpoland.com.

We are an Indian couple; originally from New Delhi, India but based in Poland since 2015. We both love food, travelling and exploring new cultures. Being lacto-vegetarians we tend to explore vegetarian cuisine on our journeys; talking with new people and getting to know them, creating memories and bonds wherever we go. After India, our first travel and food journey started in Wrocław, Poland and still continues. To find out more about us, check out our website: indiancoupleinpoland.com.

SAMOSAS



HEART OF
WOOD

Samosa to ulubiony street food w Indiach. Wyśmienita przekąska serwowana nie tylko na ulicach kraju, ale także w ekskluzywnych restauracjach. Samosa to jedna z potraw, która reprezentuje prawdziwą mieszankę kultur. Początki samosy sięgają Persji, gdzie przysmak nadziewany mięsem i orzechami podawano rodzinie królewskiej. Ale do obecnej wersji samosy prowadzi przemieniająca podróż z Persji do Indii, gdzie danie to zawędrowało wraz z imigrantami. Chrupiące, smażone ciasto w kształcie trójkąta wypełnione jest pikantnym nadzieniem z ziemniaków, groszku, orzechów. Podawane z pikantną miętą kolen-drową lub słodkim sosem chutney z tamaryndowca. Każdy region i miasto dodaje swój własny akcent do samosy, modyfikując farsz – od prostych ziemniaków po ser, warzywa, mięso, makaron, i nie tylko, ale tożsamość trójkątnego ciasta pozostaje taka sama w całym kraju.

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 łyżka oleju
- 1/2 łyżeczki nasion adżwanu
- woda do przygotowania ciasta
- 2 ugotowane ziemniaki
- 1/2 łyżeczki czerwonego chili w proszku
- sól według uznania
- 1/2 łyżeczki garam masala
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 8-10 rodzynek

PRZYGOTOWANIE

1. Do miski wsyp mąkę, olej, nasiona adżwanu i dobrze wymieszaj. Powinna powstać krucha i rozwarstwiająca się mieszanka.
2. Powoli dolewaj wodę i wyrabiaj, aż powstanie dość sztywne ciasto. Przykryj i odstaw na pół godziny.
3. W międzyczasie rozgnieć ziemniaki, dodaj wszystkie przyprawy oraz rodzynki i wymieszaj.
4. Weź porcję ciasta wielkości cytryny i rozwałkuj je na grubość ok. 1-2 cm.
5. Przekrój na 2 połówki. Weź jedną połowę i uformuj stożek.
6. Wypełnij go łyżką nadzienia i ściśnij spód stożka tak, aby idealnie się skleił. Powtórz z resztą ciasta.
7. Do garnka wlej olej i podgrzewaj na średnim ogniu. Smaż samosy na złoty kolor.

Samosa is India's favorite street food/snack. A delectable snack, served not just on the streets of the country, but high-end eateries as well. The samosa is one snack which represents a true blend of cultures. The origins of the samosa can be traced back to Persia, where the delicacy, stuffed with meat and nuts, was served to royalty. But the transformative journey of the samosa from Persia to India, along with migrants, brings us to the present version of the samosa. A crisp fried triangular pastry with a savory filling of potatoes, peas, and nuts enjoyed with a tangy coriander mint or sweet tamarind chutney. Every region and city adds its own twist to the samosa, modifying the stuffing; from simple potatoes, to cheese, vegetables, meats, pasta and more; but the identity, the triangular pastry, remains same across the country.

INGREDIENTS

- 1 cup all-purpose flour
- 1 tablespoon oil
- 1/2 teaspoon carom seeds
- water to make dough
- 2 boiled potatoes
- 1/2 teaspoon red chili powder
- salt to taste
- 1/2 teaspoon garam masala
- 1/2 teaspoon coriander powder
- 8-10 raisins

PREPARATION

1. In a bowl add the flour, oil and carom seeds. Mix well. It should be like a crumbly flaky mixture.
2. Slowly add water to make a tight stiff dough. Cover and let it rest for half an hour.
3. Meanwhile, roughly mash the potatoes, add all the spices and raisins and mix well.
4. Take a lemon sized portion of dough and roll it out to 1/2 cm thickness.
5. Cut it into 2 halves. Take one half and form a cone.
6. Take a spoonful of filling and add to the cone. Press the bottom of cone so that it seals perfectly. Repeat with the rest of the dough.
7. In a pot add oil for frying over medium heat. Once the oil is medium hot, add the samosas and fry till golden brown in color.

Basok Chaimovitz Danielle

IZRAEL ISRAEL



Jedną z rzeczy, za którymi naprawdę tęsknię, jest kugel w szabatowy poranek.

One of the things I really miss is kugel on Shabbat morning.

Urodziłam się i wychowałam w Jerozolimie. Po ukończeniu szkoły średniej wstąpiłam do izraelskiej armii, gdzie byłam dowódcą jednostki Sar El i służyłam jako dowódca Sar El w IDF, później służyłam jako wysłannik Agencji Żydowskiej w Stanach Zjednoczonych, Australii, Bułgarii, Argentynie, Chile i Urugwaju, prowadząc programy dla młodzieży żydowskiej na temat tożsamości żydowskiej i syjonistycznej oraz pisząc programy dla innych emisariuszy.

Po przeprowadzce do Wrocławia, w ramach mojej roli w gminie żydowskiej, uczyłam języka hebrajskiego, sztuki gotowania i podstaw judaizmu. Wraz z mężem Davidem wychowujemy dwoje dzieci.

Sobotni poranny brunch

W Izraelu nasza niedziela jest tak naprawdę sobotą (niedziela to dla nas normalny dzień pracy). Religijni Żydzi zwykle spędzają sobotnie poranki w synagodze, a na zakończenie dość długich modlitw pojawia się kidusz. Kidusz po hebrajsku dosłownie oznacza „uświęcenie” i jest błogosławieństwem odmawianym nad winem lub sokiem winogronowym, aby uświęcić szabat i święta żydowskie.

Tradycja jest taka, że jeśli celebrujesz specjalne wydarzenie, ofiarujesz kidusz w synagodze i są to zwykle wyjątkowe chwile. Niektórzy zapraszają przyjaciół tylko na kidusz, a potem jedzą obiad oddzielnie.

Kidusz to nie posiłek, ale na pewno może się nim wydawać, dlatego moje przepisy zatytułowałam „sobotni poranny żydowski brunch”. Dwa poniższe przepisy mają różne pochodzenie. Łączy je to, że są obecnie popularne w całym Izraelu, który jest społeczeństwem imigrantów.

I was born and raised in Jerusalem. After graduating from high school, I joined the Israeli Army where I was a commander in the Sar El unit and served as a Sar El commander in the IDF. Later, I served as an emissary for the Jewish Agency to the United States, Australia, Bulgaria, Argentina, Chile, and Uruguay, leading programs for Jewish youth about Jewish and Zionist identity and writing programs for other emissaries.

Since moving to Wroclaw, I have been teaching Hebrew, cooking, and Judaism to Jewish and non-Jewish groups as part of my role in the Jewish community. Together with my Husband David, we are raising our two children.

Saturday morning “brunch”

In Israel, our Sunday is really on Saturday. Sunday is a normal work day for us. Observant Jews usually spend their Saturday mornings at the synagogue, and at the end of the prayers, which are quite long, there is Kiddush. Kiddush, which in Hebrew literally means sanctification, is a blessing recited over wine or grape juice to sanctify the Shabbat and Jewish holidays. The tradition is that if you are celebrating a special event, you offer the Kiddush at the synagogue and those are usually special times. Some people invite friends just for Kiddush, and then have lunch separately.

Kiddush is not a meal, but it can definitely feel like one, and this is why I have titled my recipes “Saturday Morning Jewish Brunch”.

The 2 recipes below are a fusion from different origins, that are now popular all over Israel, which is a society of immigrants.

KUGEL JEROZO LIMSKI

Jedną z rzeczy, za którymi naprawdę tęsknię, jest kugel w szabatowy poranek. W typowy poranek kugel jest podawany na szabatowy Kidusz w większości jerozolimskich synagog. W naszym domu zawsze był przygotowywany obok czulentu na szabat. Do niedawna byłam trochę zdenerwowana, gdy miałam samodzielnie przygotować kugel, ponieważ przeżyłam traumę, gdy po raz pierwszy próbowałam go przyrządzić i prawie spaliłam całą kuchnię. W końcu jednak dotarłam do takiego punktu w moim życiu, w którym chcę zrobić to ponownie i cieszę się, że mogę podzielić się z Wami sprawdzonym przepisem.

One of the things I really miss is kugel on Shabbat morning: it is the usual Shabbat morning Kiddush in most Jerusalem synagogues, and was always served along with cholent in our home on Shabbat. I was always nervous about making it by myself and I was traumatized the first time I tried to make it after I almost burnt my kitchen down, but finally I have reached the point in my life where I could try to make it again and here is a great recipe I finally can share!

SKŁADNIKI

- 400 g makaronu (najlepsze są kluski jajeczne, ale normalny makaron też się sprawdzi)
- 1 łyżka soli
- 1/3 szklanki oleju
- 1,5 szklanki cukru
- 4 jajka, ubite
- 1 łyżka stołowa świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Opcjonalnie:

- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 szklanka rodzynek



INGREDIENTS

- 400 grams noodles (the best are egg noodles but regular ones work too)
- 1 tablespoon salt
- 1/3 cup oil
- 1.5 cups sugar
- 4 eggs, beaten
- 1 tablespoon freshly ground black pepper

Optional:

- 1 teaspoon cinnamon
- 1 cup raisins

JERUSALEM KUGEL



PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 150 stopni Celsjusza.
2. Ugotuj makaron w garnku z wrzącą wodą i dużą ilością soli (zgodnie z instrukcją na opakowaniu) i odcedź.
3. Podgrzej olej w garnku (takim, który można będzie później wstawić do piekarnika), dodaj 1 szklankę cukru i rozpuść go do karmelizacji (około 5 minut na średnim ogniu), dodaj makaron i wymieszaj.
4. Połącz jajka z 1/2 szklanki cukru, solą i pieprzem (oraz cynamonem i rodzynkami, jeśli ich używasz) i wymieszaj z makaronem.
5. W garnku ugnieć mieszaninę, zmniejsz płomień i smaż przez 15 minut.
6. Wstaw do piekarnika na 2-3 godziny lub – jeśli chcesz to zrobić w tradycyjny sposób – w 100 stopniach Celsjusza zostaw na całą noc.

PREPARATION

1. Preheat the oven to 150 Celsius.
2. Cook the noodles in a pot with boiling water and plenty of salt (according to the instructions of the noodles) and drain them.
3. Heat the oil in a pot that can go in the oven, add 1 cup of sugar and melt it until it caramelizes (about 5 minutes over a medium-high flame). Add in the noodles and stir.
4. Mix the eggs with 1/2 cup sugar, salt and pepper (and the cinnamon and raisins if you are using them) and mix with the noodles.
5. Flatten the mixture in the pot, lower the flame and let it fry for 15 minutes.
6. Transfer into the oven for 2-3 hours, or if you want to do it the traditional way: 100 Celsius degrees all night.

JACHNUN

SKŁADNIKI

- 1 kg mąki
- 1 łyżka soli
- 6 łyżek brązowego cukru
- 3 szklanki wody o temperaturze pokojowej
- 200 g masła (stopionego)
- olej do posmarowania
- 1 kromka czerstwego chleba

PRZYGOTOWANIE

1. Mąkę przesiej, dodaj sól, cukier i wodę. Ugniataj powoli przez 3 minuty. Ciasto powinno być elastyczne.
2. Z ciasta zrób kulkę, posmaruj ją lekko oliwą i przykryj na godzinę.
3. Podziel ciasto na 15 małych kulek, posmaruj oliwą ręce i kulki. Przelóż je do dużej, płaskiej formy do pieczenia i przykryj. Ciasto odstaw na 4 godziny.
4. Olejem posmaruj powierzchnię roboczą i ręce.
5. Rękami bierz po jednej kulce na raz i rozciągaj ją na powierzchni, na której pracujesz. Musi być tak cienka, jak to tylko możliwe. Po prostu ciągnij z różnych stron na raz (około 40 cm x 40 cm).
6. Używając pędzelka, posmaruj ciasto warstwą masła i złóż jak list na 3. Następnie rozwałkuj na prostokąt, co jakiś czas rozciągając pozostałe ciasto. Im więcej warstw ma jachnun, tym lepiej.
7. W naczyniu lub garnku do pieczenia połóż 1 kromkę czerstwego chleba, a na niej papier do pieczenia (w ten sposób wchłonie dodatkowy tłuszcz). Umieść jachnun w garnku na krzyż.

INGREDIENTS

- 1 kilo flour
- 1 teaspoon salt
- 6 teaspoons brown sugar
- 3 cups or water in room temperature
- 200 grams melted butter
- Oil for your hands and surface

PREPARATION

1. Sift the flour. Add the salt, sugar and water. Knead slowly for 3 minutes. The dough should be elastic.
 2. Make a ball from the dough. Oil it lightly and cover for one hour.
 3. Divide the dough into 15 small balls. Oil your hands and oil the balls. Put them in a large, flat baking pan and cover. Let the dough rest for 4 hours.
 4. Oil your work surface and your hands.
 5. With your hands take one ball at a time and stretch it on the surface you are working on. It needs to be as thin as you can make it; just pull from a different side at a time (about 40cm x 40cm).
 6. With a brush, brush a layer of butter. Fold the dough like you would a letter (into 3) and roll out the rectangle. Every few rolls, try to stretch the remaining dough. The more layers the Jachnun has the better it is.
 7. In an oven-proof pot, put 1 slice of old bread and, over it, baking paper (this will absorb the extra grease) and put the jachnuns in a crisscross.
 8. Place in an oven that has been preheated to 100 Celsius and bake for 12-14 hours.
 9. Jachnun is best with crushed fresh tomatoes, hard boiled eggs and tahini.
8. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 100 stopni Celsjusza i piecz przez 12-14 godzin.
 9. Jachnun najlepiej smakuje podawane z drobno krojonymi, świeżymi pomidorami, jajkami na twardo i tahini.



Jachnun zawsze był dla mnie egzotycznym daniem. Pierwotnie pochodzi z Jemenu i podobnie jak kugel z czasem smakuje lepiej. Ponieważ religijni Żydzi nie gotują w szabat, to danie gotuje się przez całą noc, ogrzewa dom i jest idealne do jedzenia rano.

Wiem, że wygląda onieśmielająco, ale warto zaryzykować. Najważniejsze, żeby nie robić planów po posiłku - chwilę po zjedzeniu będziecie ospali z przejedzenia.

Jachnun was always an exotic dish for me. It originally comes from Yemen, and, just like kugel, it tastes better over time. As observant Jews do not cook on Shabbat, this dish cooks overnight, warms up the house and is perfect to eat in the morning.

I know it looks intimidating, but it is worth the investment. The most important thing is not to make plans after you eat it as it will put you in a "food coma" for a while.

Umutcan Kargın

TURCJA
TURKEY

Turcy kupują składniki do tego zdrowego zestawu na lokalnych targowiskach pełnych świeżych i aromatycznych warzyw oraz owoców.

Turkish people buy ingredients for this healthy assemblage at local marketplaces full of fresh and aromatic vegetables and fruits.



Mam na imię Umutcan, ale przyjaciele nazywają mnie Umut. Jestem programistą komputerowym. Urodziłem się w Turcji, w Malatii. Ponieważ mój tata był żołnierzem, wielokrotnie przenosiliśmy się z miejsca na miejsce i ostatecznie osiedliliśmy się w Kuşadası. To piękne miasto położone na tureckim wybrzeżu. Pewnego dnia postanowiłem przenieść się z tego przepięknego miejsca i rozpocząć przygodę w egzotycznej dla mnie Polsce. Cały czas odkrywam to miejsce, poznaję nowych ludzi, uczę się nowych rzeczy i bardzo mi się to podoba. Znalazłem wiele podobieństw między językiem polskim i tureckim. Przede mną trudne wyzwanie, bo chciałbym pewnego dnia nauczyć się mówić po polsku!

My name is Umutcan, but friends call me Umut. I am a computer programmer. I was born in Turkey in Malatia. As my dad was a soldier, we moved from place to place many times and finally settled in Kuşadası. It is a beautiful city located on the Turkish coast. One day, I decided to move from this gorgeous place and start my adventure in exotic Poland. I'm exploring Poland all the time; learning new customs, getting to know new things, and I really like it. I have found many similarities between the Polish and Turkish. I hope one day I will even be able to speak Polish, but it's a difficult challenge.

FASOLA SZPARAGOWA Z OLIWĄ Z OLIWEK

Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek to sezonowe danie przyrządzane latem. Turcy kupują składniki do tego zdrowego zestawu na lokalnych targowiskach pełnych świeżych i aromatycznych warzyw oraz owoców. Tradycyjnie moi rodacy uwielbiają dzielić się jedzeniem. Podczas każdego posiłku wiele osób zasiada przy stole i przez długi czas delektuje się każdą potrawą. Po tej uczcie dla zmysłów piją turecką herbatę, specjalnie przygotowaną i podaną w tradycyjnych kieliszkach o kształcie tulipana.

SKŁADNIKI

- 1 szklanka oliwy z oliwek
- 2 cebule
- 500 g zielonej fasoli szparagowej
- 3 pomidory
- sól

PRZYGOTOWANIE

1. Wlej do garnka pół szklanki oliwy z oliwek.
2. Pokrój cebulę i usmaż na patelni.
3. Oczyszcz fasolę i pokrój na średniej wielkości kawałki.
4. Wrzuć fasolę do wrzącej wody i gotuj przez 6-7 minut, następnie odsącz.
5. Do fasoli dodaj 3 obrane i pokrojone pomidory.
6. Wlej szklankę gorącej wody i duś pod przykrywką, aż fasola będzie miękka.
7. Dodaj trochę soli i usmażoną cebulę.
8. Ułóż fasolę na talerzu i polej pozostałą oliwą.
9. Podawaj na zimno.

Dobrym dodatkiem do zielonej fasolki i oliwy z oliwek może być ryż lub makaron. Możesz też przygotować sałatkę ryżową lub sałatkę z makaronem z zieloną fasolką w oliwie z oliwek.

Green beans with olive oil is a seasonal dish prepared only in the summer. Turkish people buy ingredients for this healthy assemblage at local marketplaces full of fresh and aromatic vegetables and fruits. Traditionally, Turkish people love to share food together. During every meal there are many people gathering at the table and enjoying food. After these feasts for the senses, they drink Turkish tea, prepared in a special way and served in traditional, small tulip-shaped glasses.

GREEN BEAN WITH OLIVE OIL

INGREDIENTS

- 1 small glass of olive oil
- 2 onions
- 500 g green beans
- 3 tomatoes

PREPARATION

1. Pour about half of the olive oil into a pan.
2. Chop the onions and fry it in the pan.
3. Clean the beans and cut into medium size pieces.
4. Put the beans into boiling water and boil them for 6-7 minutes. Drain the beans.
5. Add the 3 peeled and chopped tomatoes to the beans.
6. Pour a glass of hot water over the bean mixture. Simmer covered until the beans are soft.
7. Add a little salt.
8. Put the beans on a plate and pour the rest of the olive oil over the dish.
9. Serve it cold.

What can be a good combination with green beans with olive oil? Rice, pasta or you can prepare a rice or pasta salad with green beans in olive oil.



Leila Kristiansen

KANADA CANADA

Jedzenie zawsze odgrywało
dużą rolę w moim życiu.

*Food has always played
a large part in my life.*



Pochodzę z Kanady, jestem trzecim pokoleniem rodziny kanadyjskiej, co jest dość typowe. Jesteśmy krajem imigrantów, co odzwierciedla się w naszej kuchni, tradycjach, a nawet języku, którym się posługujemy – jesteśmy kulturową mozaiką. Rodzice mojej matki wyemigrowali ze Szkocji i Polski, osiedlili się na gospodarstwie wiejskim w Paddockwood w Saskatchewan. Rodzice mojego ojca pochodzą z Norwegii i Anglii, a ich rodzina osiedliła się w Buffalo Narrows w Saskatchewan. Jedzenie zawsze odgrywało dużą rolę w moim życiu – od gotowania z rodziną i przyjaciółmi, po kulinarną karierę (gotuję od 20 lat). W 2009 roku wyemigrowałam do Berlina, gdzie wraz z bratem otworzyłam firmę cateringową (Comptoir du Cidre) i zwiedziłam Europę z naszymi 2 stoiskami z jedzeniem ulicznym. W zeszłym roku przeprowadziliśmy się z mężem do Wrocławia, aby rozpocząć kolejny, nowy i ekscytujący rozdział w naszym życiu.

Originally, I am from the 3rd generation of a Canadian family, which is pretty typical. We are a country made up of immigrants, which is reflected by our cuisine, traditions and even the language we use; we are a cultural mosaic. My mother's parents emigrated from Scotland and Poland, where they settled on a homestead in rural Paddockwood, Saskatchewan. My father's parents are from Norway and England; their family settled in Buffalo Narrows, Saskatchewan. Food has always played a large part in my life; from cooking with family & friends and, later in life, making it my career; I have been cooking professionally for the past 20 years. I immigrated to Berlin in 2009, where I opened up a catering company (Comptoir du Cidre) with my brother and have toured Europe with our two street food stands. Last year, my husband and I relocated to Wrocław to start a next new and exciting chapter in our lives.

BERRY GALETTE

Dziki jagody „krzewiaste” są dość popularne w całej Kanadzie, a ich zbieranie to ulubiona rozrywka Kanadyjczyków. Są używane zarówno w daniach pikantnych, jak i słodkich.

Pamiętam, że gdy dorastałam, każdego lata razem z rodzicami zbierałam na północy świdośliwy. Wróciliśmy do domu z poplamionymi ustami i palcami, z pełnymi wiadrami, a ja pomagałam rodzicom przygotowywać wypieki. Mama była odpowiedzialna za nadzienie, a tata robił ciasto, podczas gdy mój brat i ja na każdym kroku testowaliśmy smak. Galette to rustykalna wersja klasycznego ciasta.

Proponuję tutaj ciasto jagodowe, bo świdośliwy nie są niestety dostępne w Europie. Są całkiem podobne do małych, niebieskich jagód, które znajdziemy w Polsce, ale są nieco bardziej cierpkie. Często podaje się je na ciepło z lodami waniliowymi. Najlepszą rzeczą w tym przepisie jest to, że można go przygotować z dowolnym nadzieniem owocowym (jabłka, gruszki, nektarynki), więc możesz go wykorzystywać przez cały rok.

SKŁADNIKI

Ciasto kruche 3-2-1:

jest to najłatwiejszy przepis na ciasto, a swoją nazwę zawdzięcza proporcji użytych składników. Można je wykonać w dowolnej ilości. 3 części mąki: 2 części tłuszczu: 1 część płynu

- 150 g mąki tortowej plus więcej do posypania
- 8 g cukru (1 łyżka stołowa)
- 75 g masła solonego, zimnego
- 50 ml zimnej wody z kranu

Do nadzienia:

- 115 g jagód lub innych owoców leśnych
- 28 g skrobi z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 2-3 g cynamonu
- 100 g cukru
- szczypta soli

Do posmarowania ciasta:

- 1 duże jajo
- 1 duże żółtko
- 15 g śmietanki kremówki

INGREDIENTS

3-2-1 pie dough

this is the easiest of pie dough recipes and receives its name from the ratio of ingredients used. It can be made into any quantity. 3 parts flour: 2 parts fat: 1 part liquid

- 150 grams cake flour, plus more for dusting
- 8 grams sugar (1 tablespoon)
- 75 grams salted butter, cold
- 50 ml cold tap water

For the filling:

- 115 grams blueberries or other berries
- 28 grams tapioca starch or cornstarch
- 2-3 grams cinnamon
- 100 grams sugar
- a pinch of salt

For the egg wash:

- 1 large egg
- 1 large egg yolk
- 15 grams heavy cream

Wild 'bush' berries are quite prevalent all over Canada and picking them is a beloved past time. They are used in both savory and sweet dishes.

Growing up, I remember picking Saskatoon berries up north every summer with my parents. We would come home, mouths and fingers stained, with buckets full and I would help my parents bake pies. Mom was in charge of the filling and Dad made the pie crust, while my brother and I taste-tested at every step. The galette is rustic version of the classic pie.

Here I suggest making a blueberry pie as Saskatoons are unfortunately not available in Europe. They are quite similar to the small blue berries you find in markets here but slightly tarter. It is often served warm with vanilla ice cream. The nice thing with this recipe it can be made with any fruit filling (apples, pears, nectarines), so is a year-round favorite.



Ciasto:

1. Mąkę i cukier wymieszaj razem w średniej misce.
2. Masło pokrój w kostkę nie mniejszą niż 1,5 cm, wymieszaj z mąką, aby rozdrobnić kawałki masła. Opuszkami palców rozgnieć dokładnie każdą kostkę.
3. Wymieszaj z wodą, a następnie ugniataj ciasto, dociskając do boków miski, aż połączy się w niegładką kulkę. Na tym etapie nie wyrabiaj ciasta zbyt mocno, ponieważ to sprawi, że będzie ono później gumowe.
4. Przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej godzinę. Można to również zrobić dzień przed pieczeniem.
5. Na obficie posypanej mąką powierzchni rozwałkuj ciasto na kwadrat o boku ok. 12 cm. Złóż boki do środka, a następnie zamknij nowo utworzoną kieszeń jak książkę. Złóż jeszcze raz na pół, łącząc krótkie boki, tworząc gruby blok.
6. Używając tyle mąki, ile potrzeba, zwiń jeden kawałek w koło o średnicy 35 cm. Przelóż ciasto na talerz wyłożony papierem do pieczenia lub na matę silikonową do pieczenia (na to, na czym będziesz piec). Ciasto powinno być łatwe w obróbce. Zbierz nadmiar mąki pędzelkiem do ciasta.
7. Przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny lub na całą noc. Chłodzenie jest ważne, ponieważ pozwala masłu stwardnieć i spowoduje, że ciasto będzie bardziej kruche.
8. Ustaw ruszt piekarnika w środkowo-dolnej pozycji i rozgrzej do 200°C.

Nadzienie:

1. Posyp jagody skrobią i cynamonem i wymieszaj, aż dobrze się połączą.
2. Wyjmij przygotowane ciasto z lodówki i ułóż na blasze do pieczenia. Ułóż jagody na środku schłodzonego ciasta, pozostawiając ok. 5 cm na brzegach ciasta.
3. Jagody posyp cukrem i szczyptą soli.
4. Ostрым nożem zrób serię nacięć na brzegach ciasta, od owoców do krawędzi ciasta, w odstępach około 13 cm od siebie.
5. Załóż każdy plaster ciasta na jagody, delikatnie pociągając, tak aby krawędź każdego płatka ściśle przylegała do poprzedniego.



6. Wstaw ciasto do lodówki, na czas przygotowania jajek, którymi posmarujesz wierzch, ale nie na dłużej niż 15 minut – żeby ciasto się nie rozmoczyło.

Głazura z jajek:

1. Ubij jajko, żółtko i śmietanę w małej misce.
2. Posmaruj schłodzone ciasto cienką, równą warstwą (również pod każdym płatkiem). To nada skórce błyszczący, złoty połysk i pomoże związać kawałki razem.
3. Piecz około 35 minut, aż ciasto będzie soczyste, powinno być złocisto-brązowe na brzegach i bulgotać w środku. Piecz jeszcze przez około 15 minut.
4. Pozostaw do ostygnięcia przez 5 minut, a następnie pokrój na kawałki i podawaj na ciepło.

Ten przepis jest równie dobry ze śliwkami, nektarynkami i innymi owocami pestkowymi (przetworzone 510 g, więc pokrojone i bez pestek). Może być również wykonany z 395 g pokrojonych owoców (np. jabłka lub gruszki).



PREPARATION

For the dough:

1. Whisk flour and sugar together in a medium bowl.
2. Cut the butter into cubes no smaller than 1.5 cm. Toss with the flour mixture to break up the pieces. With your fingertips, smash each cube flat. That's it!
3. Stir in the water, then knead dough against the sides of the bowl until it comes together in a flaky ball. You do not want to overmix the dough at this point, as it will result in a chewy crust.
4. Cover and refrigerate for at least one hour. This can also be done the day before baking.
5. On a generously floured work surface, roll the dough into a roughly 12 cm. square. Fold the sides to the center, then close the newly formed packet like a book. Fold in half once more, bringing the short sides together to create a thick block.

6. Using as much flour as needed, roll one piece into a 35 cm circle. Transfer the dough to a plate lined with parchment paper or a silipat. The parchment is what you will be baking on. The dough should be easy to handle. Dust off excess flour with a pastry brush.
7. Cover and refrigerate for at least 2 hours, or overnight. Refrigeration is important as it allows the butter to harden and will result in a flakier pie crust.
8. Adjust the oven rack to lower-middle position and preheat to 200 Celsius.

For the filling:

1. Sprinkle the starch and cinnamon over the berries and toss until well combined.
2. Remove the prepared pastry from the refrigerator and place it on a baking sheet. Arrange the berries in the center of the chilled dough, leaving about a 5 cm border of dough all around.
3. Sprinkle the sugar on top of berries and finish it with a pinch of salt.
4. With a sharp knife, cut a series of slits in the border of dough, each running from fruit to edge of dough, spacing them about 13 cm apart.
5. Fold each segment of dough over the berries, tugging gently so the edge of each segment tightly overlaps the one that came before.
6. Refrigerate the pie while you prepare the egg wash, but no longer than 15 minutes; you do not want your dough to become soggy.



For the egg wash:

1. Whisk the egg, egg yolk, and cream in a small bowl.
2. Brush the mixture over the chilled dough in a thin, even layer (including under each flap). This will give the crust a glossy, golden sheen and help bind the pieces together.
3. Bake until the pie is quite juicy. After about 35 minutes, it should be golden brown around the edges and bubbling in the center. Continue baking for about 15 minutes longer.
4. Let it cool 5 minutes, then slice it into wedges and serve it warm, with a side of vanilla ice cream if desired.

USA

Jessica Ralston- Jeziorowski

Te przepisy pochodzą od włoskich imigrantów przybywających do regionu, tak jak moja rodzina.

These recipes come from Italian immigrants to the region, and that is what my family is.



Kiedy mówię nie-Amerykanom, że pochodzę z Nowego Jorku, zakładają, że pochodzę z miasta Nowy Jork. Ale tak naprawdę pochodzę z środka stanu Nowy Jork, gdzie znajdują się farmy, sady jabłoniowe, stare góry i jeziora oraz najpiękniejsze liście jesienią.

Wybrałam te przepisy z dwóch powodów. Po pierwsze, pochodzą z centrum Nowego Jorku i prawie nie można ich znaleźć poza nim. Jeśli pojedziesz do Los Angeles lub Chicago i poprosisz o riggies, wątpię, czy będą wiedzieć, o co prosisz.

Po drugie, te przepisy pochodzą od włoskich imigrantów przybywających do regionu, tak jak moja rodzina. Mój pierwszy włoski przodek, imigrant, przybył na Ellis Island w 1913 roku. Jadłam te dania jako dziecko na spotkaniach rodzinnych, więc zajmują one szczególne miejsce w moim rozwoju kulinarnym.

When I tell non-Americans that I'm from New York, they assume that I'm from the city. Really though, I'm from the central New York area with farms, apple orchards, old mountains and lakes, and the most beautiful fall foliage.

I chose these recipes for two reasons. First, they originate from Central New York, and can hardly be found outside of it. If you go to Los Angeles or Chicago and ask for riggies, I doubt they'll know what you're asking for. Second, these recipes come from Italian immigrants to the region, and that is what my family is. My first Italian immigrant ancestor arrived at Ellis Island in 1913. I ate these dishes as a child at family reunions, so they hold a special place in my culinary development.

UTICA RIGGIES

Te przepisy zostały zmodyfikowane, ponieważ pierwotnie wykorzystywały mięso (Riggies, zwykle robione są z piersi kurczaka; zieleniny z pancettą lub prosciutto). Smakują one równie dobrze bez mięsa i jestem dumna, że mogę się nimi podzielić.

These recipes have been modified, as they originally used meat. (The riggies, usually with chicken breast; the greens with pancetta or prosciutto.) They taste just as good without, and I am proud to share them.



SKŁADNIKI

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 5 rozgniecionych ząbków czosnku
- 3-5 pieczarek portobello pokrojonych w plastry (możesz pominąć)
- 2 duże pieczone czerwone papryki ze słoika, pokrojone na kawałki
- 5-7 marynowanych papryczek czereśniowych, posiekanych (więcej, jeśli chcesz, żeby były ostre) plus 1-2 łyżki zalewy ze słoika
- 1/2 szklanki czarnych oliwek, pokrojonych w plasterki (można je pominąć)
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano i bazylii
- 1 szklanka startego sera Pecorino Romano
- 1/2 szklanki wytrawnego wina sherry
- 1/2 szklanki masła
- 1/4 - 1/2 szklanki śmietanki kremówki (jeśli lubisz mniej lub bardziej kremową)
- sól i pieprz do smaku
- 500 g makaronu rigatoni, gotowanego zgodnie z instrukcją na opakowaniu

INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 5 cloves of garlic, smashed
- 3-5 baby bella mushrooms, sliced (feel free to omit)
- 2 cans of whole tomatoes
- 2 large roasted red peppers from a jar, cut into chunks
- 5-7 pickled hot cherry peppers, chopped (more if you want it spicy), plus 1-2 tablespoons of juice
- 1/2 cup black olives, sliced (feel free to omit)
- 1/2 teaspoon each dried oregano and basil
- 1 cup grated Pecorino Romano cheese
- 1/2 cup dry sherry wine
- 1/2 cup butter
- 1/4 - 1/2 cup heavy cream (if you like it more or less creamy)
- salt and pepper to taste
- 500 g rigatoni pasta, cooked according to the package's instructions



PRZYGOTOWANIE

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj rozgnieciony czosnek i smaź, aż zacznie pachnieć, ale nie pozwól, aby się przypalił. Dodaj grzyby i gotuj, aż woda wyparuje.
2. Dodaj pomidory i duś, aż pomidory same się rozgotują. Dodaj masło, oregano i bazylię. Ustaw mały ogień, aby podduścić.
3. Dodaj paprykę czereśniową oraz zalewę ze słoika, pieczoną paprykę i oliwki. Gotuj na wolnym ogniu przez 10-15 minut.
4. Dodaj wino sherry, tłustą śmietanę i ser. Gotuj na małym ogniu, aż się zagotuje, od czasu do czasu mieszaj, aby ser się nie przykleił. Przypraw do smaku.
5. Gotowym sosem polej ugotowany makaron rigatoni i wymieszaj. Udekoruj świeżo poszarpaną bazylią i dodatkowo startym serem. Ten sos najlepiej przygotować dzień wcześniej, aby smak mógł się wzmocnić.

PREPARATION

1. In a large pot, heat the olive oil. Add the smashed garlic and let it cook until fragrant, but don't let it burn. Add the mushrooms and cook until their juice has evaporated.
2. Add the tomatoes and simmer, letting the tomatoes break down on their own. Add the butter, oregano, and basil. Set on low heat to simmer.
3. Add the cherry peppers and their liquid, roasted peppers and olives. Let it simmer for 10-15 minutes.
4. Add the sherry wine, heavy cream and cheese. Cook on low until it simmers, stir occasionally so the cheese doesn't stick. Taste for seasoning.
5. Pour the finished sauce over the cooked rigatoni and toss. Garnish with freshly torn basil and extra grated cheese. This sauce is best made the day before so the flavors can blend.



**UTICA
GREENS
lub / *or*
GREENS
MORE
LLE**



- 1 główka sałaty eskarioli, umyta i posiekana (lub inna ciemna, liściasta zielona sałata)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mała cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 4-6 marynowanych papryczek czereśniowych, pokrojonych w plasterki plus trochę zalewy ze słoika
- suszone pomidory, krojone (zamiast pancetty lub prosciutto)
- 1/2 szklanki sera Pecorino Romano
- sól i pieprz do smaku

Posypka (oreganato):

- 1 szklanka bułki tartej (włoskiej lub zwykłej)
- 1/2 szklanki sera Pecorino Romano
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek

1. Na posypkę połącz bułkę tartą i ser. Powoli dodaj oliwę z oliwek i mieszaj, aż się połączy i będzie trochę błyszcząca, nie mieszaj jednak zbyt długo.
2. Zielone warzywa: rozgrzej na patelni oliwę z oliwek i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek, suszone pomidory i paprykę, podsmaż. Nie pozwól czosnkowi się przypalić.
3. Dodaj posiekane warzywa na patelnię i przykryj. Poczekaj, aż warzywa stracą kształt. Jeśli chcesz, aby całość była nieco bardziej mokra, możesz dodać 1/4 - 1/2 szklanki wody lub bulionu warzywnego.
4. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Dodaj 1/2 szklanki Pecorino Romano i 1/2 szklanki oreganato.
6. Gotuj, często mieszając i szorując dno patelni, aby oreganato się nie przypaliło.
7. Posyp kolejne 1/4 szklanki oreganato na wierzch zielonych warzyw. Możesz umieścić danie pod grillem na około 2 minuty, aż się zarumieni lub podawać tak, jak jest, z większą ilością sera posypanego na wierzchu.

To danie smakuje pysznie z chrupiącym włoskim pieczywem i butelką czerwonego wina.

- 1 head of escarole, washed and chopped (or any other dark, leafy green)
- 2 tablespoon olive oil
- 1 small onion, chopped
- 2 cloves of garlic, minced
- 4-6 pickled cherry peppers, sliced, plus some of their liquid
- Sun-dried tomatoes, sliced (in place of pancetta or prosciutto)
- 1/2 cup Pecorino Romano cheese
- Salt and pepper to taste

For the topping (oreganato):

- 1 cup breadcrumbs (Italian seasoned or plain)
- 1/2 cup Pecorino Romano cheese
- 1/4 cup olive oil

1. For the oreganato topping, combine the breadcrumbs and cheese. Slowly add olive oil and mix until it just comes together and gets a bit shiny; you don't want to overdo it.
2. For the greens, heat the olive oil in a pan, and sauté the onion until translucent. Add the garlic, sun-dried tomatoes, and peppers and sauté. Don't let the garlic burn.
3. Add the chopped greens to the pan, and cover to wilt. *At this point, if you would like it a bit more liquid, you can add 1/4-1/2 cup water or vegetable stock.
4. Season with salt and pepper to taste.
5. Add the 1/2 cup Pecorino Romano and 1/2 cup of the oreganato topping.
6. Cook, stirring frequently, and scrape the bottom of the pan to keep the oreganato from burning.
7. Sprinkle another 1/4 cup oreganato on top of the greens. You can put it under the oven grill/broiler for about 2 minutes until brown, or serve as is, with more cheese sprinkled on top.

Delicious with crusty Italian bread and a bottle of red wine.

Varun Patwardhan

INDIE

INDIA



Postanowiłem nauczyć się gotować, by być zdrowym i szczęśliwym!

I have taught myself how to cook to stay happy and healthy!

Dorastałem w domu z dwiema niezwykle utalentowanymi i entuzjastycznymi kucharkami – moją mamą i babcią. Spędziłem swoje życie, jedząc pyszne, zdrowe i obfite potrawy domowej roboty. Pobyt poza domem w Polsce, zupełnie innym kraju, sprawił, że zatęskniłem za domowym jedzeniem. Postanowiłem więc nauczyć się gotować, by być zdrowym i szczęśliwym!

Growing up in a home with two extremely talented and enthusiastic cooks, my mother and grandmother, I've spent my life gorging on delicious, homemade, hearty comfort food. Being away from home in Poland, a different country altogether, has made me miss my home's food, so I have taught myself how to cook to stay happy and healthy!

RAJMA CHAWAL

Rajma Chawal (czyli fasola i ryż) to curry z czerwonej fasoli w gęstym i bogatym sosie pomidorowym z mieszanką pachnących indyjskich przypraw i ziół. Podawane z gorącym ryżem basmati. Tradycyjnie okrzyknięta potrawą z północnych Indii, uwielbiana jest w całym kraju. Nie było to jedno z moich ulubionych dań w okresie dorastania, ale moje kubki smakowe ewoluowały od tego czasu i teraz jest to najlepsza cotygodniowa uczta. Ta dekadentka i idealna kombinacja białka i węglowodanów to zdrowy posiłek, który natychmiast poprawia mój nastrój i zapewnia uczucie sytości na cały dzień.

Rajma Chawal, which means beans and rice, is a red kidney bean curry in a thick and rich tomato sauce with a mix of fragrant Indian spices and herbs, served with piping hot basmati rice. Traditionally hailed as a North Indian dish, it's loved all over the country. It was not one of my favorite dishes growing up, but my taste buds have since then evolved and it is now a favorite weekly affair. This decadent and perfect combination of protein and carbs is a wholesome comfort food that instantly elevates my mood and keeps me full to go all day long.



Podawaj z gorącym ryżem jeera (ryż z kminkiem).
Serve it with piping hot Jeera rice (Cumin infused rice).

SKŁADNIKI

- 1 średnia miska czerwonej fasoli
- 1 cebula
- 6-8 ząbków czosnku
- 2 pomidory
- 1 zielone chili
- 1/2 łyżki nasion kminku
- 1 łyżka sproszkowanej kolendry
- kilka liści kolendry
- 1/2 łyżeczki kurkumy w proszku
- 1 łyżka sproszkowanej czerwonej chili
- 1 ½ łyżki garam masala
- sól
- sok z połowy cytryny
- 1/2 łyżki jogurtu
- jedna łyżeczka oleju
- 2 łyżeczki masła

PRZYGOTOWANIE

1. Weź miskę czerwonej fasoli i po umyciu mocz ją w wodzie przez 8 godzin.
2. W szybkowarze ugotuj fasolę z wodą w stosunku 1:2. Gotuj do czasu, aż szybkowar gwizdnie 4-6 razy.
3. Do garnka wrzuc masło, dodaj olej i podgrzej.
4. Gdy olej będzie gorący, dodaj nasiona kminku i pozwól im skwierczeć.
5. Teraz dodaj 1 dużą cebulę, zielone chili, bardzo drobno posiekany czosnek i podsmaż je, aż uzyskają złoty kolor.
6. Następnie dodaj drobno pokrojone pomidory i smaż wszystko razem, aż olej oddzieli się od curry.
7. Teraz dodaj do curry kurkumę, czerwone chili w proszku, kolendrę w proszku oraz garam masala i dobrze wymieszaj.
8. Dodaj sól według smaku i sok z połowy cytryny, a także 1/2 łyżki gęstego jogurtu, aby curry było kwaskowate.
9. Następnie dodaj do curry gotowaną fasolę wraz z wodą z gotowania i aby uzyskać gęstą konsystencję, dokładnie rozgnieć 1/4 ziaren w curry.
10. Gotuj fasolę w curry przez 5 minut tak, aby fasola wchłonęła cały smak i połączyła się z curry.
11. Dodaj trochę drobno posiekanych zielonych liści kolendry do dekoracji.

INGREDIENTS

- 1 medium bowl of red beans
- 1 onion
- 6-8 cloves of garlic
- 2 tomatoes
- 1 green chili
- 1/2 teaspoon of cumin seeds
- 1 spoon of coriander powder
- a few coriander leaves
- 1/2 spoon of turmeric powder
- 1 spoon of red chili powder
- 1 ½ spoon of Garam Masala
- salt
- juice of half of lemon
- 1/2 spoon of yogurt
- 1 teaspoon of oil
- 2 teaspoons of butter

PREPARATION

1. Take the bowl of red beans and after washing them, soak them in water for 8 hours.
2. In a pressure cooker, we need to cook the beans with water using the ratio of 1:2. Usually keep them for 4-6 whistles.
3. Add the unsalted butter and oil to a pot.
4. After the oil is hot, add the cumin seeds and let them sizzle.
5. Now, add 1 large onion, the green chili, and garlic, all very finely chopped, and sauté them till they are golden brown.
6. Now, add the finely chopped tomatoes and sauté all the things together till the oil separates from the curry.
7. Now, add the turmeric, red chili powder, coriander powder and garam masala to the curry and stir well.
8. Add salt to taste and the juice of half a lemon and I also add 1/2 spoon of thick yogurt to make the curry tangy.
9. Now, add the boiled beans along with the water from the cooker to the curry and make sure to completely mash 1/4th of the beans into the curry for a thick texture.
10. Cook the beans in the curry for 5 minutes so the beans soak up all the flavor and the beans get integrated with the curry.
11. Add some finely chopped green coriander leaves to garnish.

Halina Czekanowska

UKRAINA

UKRAINE



w Tarnopolu prowadziłam
własną restaurację.

*I ran my own restaurant
in Ternopol.*

Pochodzę z Ukrainy, a do Polski przyjechałam w 2011 roku. Z wykształcenia jestem technolożką żywienia, w Tarnopolu prowadziłam własną restaurację. Mam polskie korzenie i do Wrocławia wybrałam się, by odwiedzić moją rodzinę – nie planowałam wyjazdu na stałe. Ostatecznie jednak zostałam w Polsce i przez dwa lata opiekowałam się wujkiem i cicią chorymi na Alzheimera. Zaczęłam też pracować jako krawcowa w różnych zakładach krawieckich, a po czasie założyłam swoją własną pracownię – Artystyczny Zakład Krawiecki, który prowadzę do dziś w trzech różnych miejscach we Wrocławiu. Jestem też organizatorką festiwalu i koncertów we Wrocławiu.

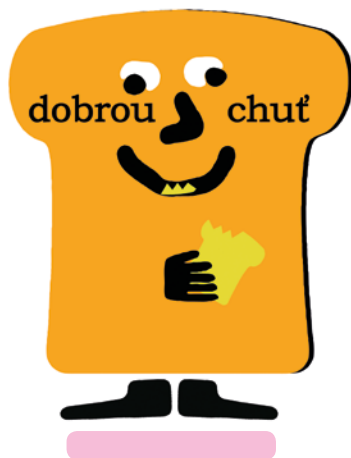
I come from Ukraine and I came to Poland in 2011. By education, I am a food technologist. I ran my own restaurant in Ternopol. I have Polish roots and I came to Wrocław to visit my family. I did not plan to permanently leave Ukraine, ultimately however, I stayed in Poland and for two years as I took care of my uncle and aunt suffering from Alzheimer's disease. While caring for them, I also started working as a seamstress in various tailor's shops, and later I founded my own studio, "Artystyczny Zakład Krawiecki", which I run to this day in three different locations in Wrocław. I also organize festivals and concerts in Wrocław.

BARSZCZ NA 5 L **UKRAIŃSKI**



SKŁADNIKI

- 300 g ziemniaków
- 4 l wody
- 400-500 g kapusty (można zamienić na fasolkę)
- olej
- 300-400 g buraków
- 2 papryki
- 4-5 pomidorów
- 1 średnia cebula
- 1 średnia marchewka
- sól
- pieprz
- liść laurowy



PRZYGOTOWANIE

1. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę i zalej wodą. Wstaw do zagotowania.
2. W międzyczasie pokrój kapustę i dodaj do ziemniaków.
3. Na dużej patelni rozgrzej olej i podsmaż drobno pokrojoną cebulę.
4. Na tarce o grubych oczkach zetrzyj marchewkę i dodaj do cebuli.
5. Paprykę drobno pokrój w kostkę i podsmaż razem z cebulą i marchewką.
6. Następnie na grubej tarce zetrzyj buraki i również dorzuć do warzyw na patelni.
7. Na końcu dodaj pomidory obrane ze skórki i pokrojone.
8. Duś wszystko około 20 minut.
9. Do wody z ziemniakami i kapustą dodaj sól, pieprz, liść laurowy i duszone na patelni warzywa. Gotuj jeszcze około 5 minut.

INGREDIENTS

- 300 g potatoes
- 4 liters of water
- 400-500 g cabbage (beans may be used as a substitute)
- oil
- 300-400 g beetroot
- 2 peppers
- 4-5 tomatoes
- 1 medium onion
- 1 medium carrot
- salt
- pepper
- bay leaf

UKRAINIAN BORSCHT^{NA 5 L}

PREPARATION

1. Cut the peeled and washed potatoes in to cubes. Put them into a pot pouring the water over them and set to boil.
2. In the meantime, chop the cabbage and add it to the potatoes.
3. Heat the oil in a frying pan and sauté the finely chopped onion.
4. Grate the carrot using the side of the grater with the larger holes, and add the grated carrot to the sautéing onions.
5. Chop the peppers small and sauté them with the onion and carrot.
6. Next, grate the beetroot using the side of the grater with the larger holes. Add this to the sautéing vegetables as well.
7. Finally add the peeled and chopped tomatoes.
8. Steam this, covered for about 20 minutes.
9. Add salt, pepper, the bay leaf and the sauteed mixture to the boiling potatoes. Continue cooking for about 5 minutes.

Barszcz możesz podawać ze śmietaną, czosnkiem lub zieloną pietruszką.

The borscht can be served with sour cream, garlic or parsley.

Shinta Lubaszka

INDONEZJA

INDONESIA



W Indonezji tempeh i tofu to najtańsze potrawy, które zawierają dużo białka i są pożywne.

In Indonesia, tempeh and tofu are the cheapest foods that contain a lot of protein and are nutritious.

Urodziłam się i wychowałam we wspaniałej Indonezji. Przeprowadziłam się do Polski w czerwcu 2016 roku z mężem i sześciomiesięczną córką. Przenieśliśmy się wspólnie do miejsca urodzenia mojego męża, aby zapewnić naszej córce lepsze życie. Mój mąż dorastał w USA.

Przez pierwsze dwa lata mieszkaliśmy w małym miście Puławy, niedaleko historycznego zamku w Kazimierzu Dolnym. W 2019 roku przeprowadziliśmy się do Wrocławia, gdzie urodziła się nasza druga córka. Teraz mam wspaniałą pracę, opiekuję się dwiema pięknymi córkami i równocześnie robię licencjat na Open University w Wielkiej Brytanii.

Jednym z moich ulubionych hobby jest gotowanie, szczególnie lubię przyrządzać dania azjatyckie. Największym wyzwaniem mieszkania w małym miście było znalezienie nietypowych składników, zwłaszcza indonezyjskich przypraw. We Wrocławiu, w azjatyckich sklepach, znalazłam przyprawy, których szukałam, ale wciąż nie mogę znaleźć drożdży do zrobienia tempehu. Musiałam je przywieźć z Tajlandii. Odkąd sama zaczęłam przygotowywać tempeh w Polsce, moi przyjaciele regularnie go ode mnie kupują. Robię również inne dania indonezyjskie i okazjonalnie słodczyce, które sprzedajemy w naszej społeczności.

I was born and raised in wonderful Indonesia. I moved to Poland in June of 2016 with my husband and my six-month-old daughter. We moved to Poland, the birth place of my husband, to provide a better life for our daughter. My husband grew up in the USA.

We first lived in small city called Puławy, close to the historical castle in Kazimierz Dolny for two years. In 2019, we moved to Wrocław where my second daughter was born. Now, I have a wonderful job taking care of two beautiful daughters while studying for a bachelor degree at the Open University - UK.

One of my favorite hobbies is cooking, especially Asian cuisine. The biggest challenge living in a small city is how difficult it is to find the ingredients; especially Indonesian spices. In Wrocław, I have found some of the spices in Asian stores, but not the yeast for tempeh, for example. I had to bring that from my home country. Since I started making it here, my friends have started buying it from me. I also make other Indonesian dishes and occasional sweets to sell to our community.

GADO-GADO

Gado-gado to coś, co cudzoziemcy nazywają sałatką indonezyjską. Zasadniczo możesz użyć czegokolwiek zielonego, dodać trochę produktów bogatych w białko i połączyć sosem orzechowym. Tutaj podzielę się szybkim sposobem przygotowania sosu.

Gado-gado is what foreigners call Indonesian salad. Basically, you can use anything green, add some protein sources and pour peanut sauce over the top. Here I will share a fast way to prepare the sauce.

SKŁADNIKI

Sos orzechowy:

- 4 łyżki masła orzechowego z kawałkami orzechów
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżka papryki w proszku
- 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka soli
- 2 liście limonki
- 1 łyżka tamaryndowca namoczona w 50 ml ciepłej wody
- 400 ml wody kokosowej
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej zmieszanej z 100 ml wody

Marynata tempeh:

- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka kolendry
- 1/2 łyżeczki sproszkowanego czosnku
- 1/2 łyżeczki białego pieprzu
- 300 ml wody
- 400 g tempeh
- 200 g tofu
- 1 i 1/4 szklanki oleju

Salatka:

- 2 średnie ziemniaki
- 200 g zielonej fasolki szparagowej
- 2-3 jajka
- liście sałaty
- ok. 400 g ogórka
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych
- smażona cebula

INGREDIENTS

Peanut sauce

- 4 tablespoons of crunchy peanut butter
- 1 teaspoon of garlic powder
- 1 tablespoon of paprika powder
- 1 teaspoon of sugar
- 1 teaspoon of salt
- 2 lime leaves
- 1 tablespoon of tamarind soaked in 50 ml warm water
- 400 ml of coconut water
- 1 tablespoon of corn-starch mixed with 100 ml water

Tempe marinade

- 1/2 teaspoon of turmeric
- 1 teaspoon of salt
- 1 teaspoon of coriander
- 1/2 teaspoon of garlic powder
- 1/2 teaspoons of white pepper
- 300 ml of water
- 400 g of tempeh
- 200 g of tofu
- 1 and 1/4 cup of oil

Salad:

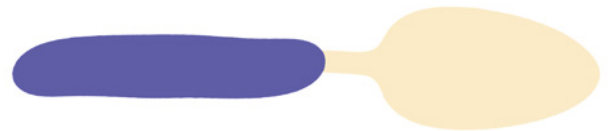
- 2 medium potatoes
- 200 gr of long green beans
- 2-3 eggs
- lettuce leaves
- 14-ounces of cucumber
- 1 cup of cherry tomatoes
- fried onion

1. W średniej misce wymieszaj masło orzechowe, sproszkowany czosnek, paprykę w proszku, cukier, sól, liście limonki i tamaryndowiec namoczone w 50 ml ciepłej wody.
2. Odlóż na bok w dużym rondlu na średnim ogniu, połącz wodę kokosową i wymieszaj z masą orzechową.
3. Gotuj na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, a następnie zmień do średniego ognia. Dodaj łyżkę skrobi kukurydzianej zmieszanej ze 100 ml wody i gotuj bez przykrycia przez 5 minut. Odstaw na bok.
4. Przygotuj marynatę tempeh w misce. Najpierw wymieszaj kurkumę, sól, kolendrę, czosnek w proszku i biały pieprz. Następnie dodaj wodę i dobrze wymieszaj. Pokrój 8 sztuk tempeh i tofu (pokrój w plasterki o grubości 2,5 cm i osusz), a na koniec marynuj je w misce przez 10 minut.
5. Odlóż całość na bok. Na 30-centymetrowej patelni z nieprzywierającą powłoką rozgrzej olej, aż powierzchnia zacznie migotać. Następnie podsmaż tempeh bez mieszania, aż spód dobrze się zarumieni, a kawałki łatwo będą odchodzić od patelni (około 3 minuty).
6. Za pomocą łopatkę odwróć kawałki i smaż, aż się zrumienią (kolejne 5 do 7 minut). Dodaj kolejną $\frac{1}{4}$ szklanki oleju, aby smażyć tofu przez około 4 minuty z jednej strony, a następnie kolejne 7 do 9 minut z drugiej. Przenieś tempeh i tofu na duży talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Ręcznik papierowy pomoże wchłonać nadmiar oleju.
7. W małym garnku gotuj ziemniaki przez 10 minut lub do miękkości i ugotuj na parze fasolkę szparakową (wcześniej opłucz i przytnij fasolkę).
8. Po ugotowaniu odcedź ziemniaki oraz fasolę i włóż je z powrotem do garnka.
9. Na koniec przygotuj jajka na twardo.
10. Na dużym talerzu umieść liście sałaty pokrojone w ćwiartki (umyte i osuszone), 400 g ogórka (pokrojonego w 2,5-centymetrową kostkę) i pomidorki koktajlowe. Dodaj ziemniaki, fasolę, tempeh, tofu i jajka na twardo. Polej sałatkę sosem z orzeszków ziemnych i każdą porcję pokryj smażoną cebulą.



PREPARATION

1. In a medium bowl, stir together the peanut butter, garlic powder, paprika powder, sugar, salt, lime leaves and tamarind soaked in 50 ml warm water.
2. Set that aside in a large saucepan over medium heat, adding the coconut water and mixing in the peanut butter mixture.
3. Cook, stirring occasionally, bringing it to a low boil, then reduce to medium-low heat, adding a tablespoon of corn-starch mixed with 100 ml water and cook uncovered for 5 minutes. Remove it from the heat.
4. Prepare the tempeh marinade in a bowl. First stir together the turmeric, salt, coriander, garlic powder and white pepper. Then add the water and mix well. Next, cut 8 pieces of tempeh and tofu (cut into 1-inch slices and patted dry) and finally marinate them in the bowl for 10 minutes.
5. Setting that aside, in a 12-inch non-stick skillet over medium-high, heat the oil until the surface shimmers. Next, fry the tempeh without stirring until well browned on the bottoms and the pieces release easily from the pan (about 3 minutes).
6. Using a spatula, turn the pieces over and cook until browned on all sides (another 5 to 7 minutes). After removing the tempeh, add another $\frac{1}{4}$ cup of oil to fry the tofu for about 4 minutes on one side, then another 7 to 9 minutes on the other. Transfer the tempeh and tofu to a large paper towel-lined plate. The paper towel will help absorb some excess oil.
7. In the small pot, boil the potatoes for 10 minutes or until soft and steam the long green beans, rinsing and trim the beans beforehand.
8. Strain the potatoes and beans after cooking and return them to the pot.
9. Finally, prepare the hard-boiled eggs.
10. On a large plate, place lettuce leaves cut into quarters (washed and patted dry), 14-ounces of cucumber (cut into 1-inch cubes), and cherry tomatoes. Add the potatoes, beans, tempeh, tofu, and hard-boiled eggs. Ladle the peanut sauce, covering the salad and top each serving with fried onion.



TEMPEH PENYET SAMBAL OELEK

SKŁADNIKI

Sambal oelek

- 2 wydrążone i pokrojone w ćwiartki średnie pomidory
- 2 posiekane szalotki
- 4 obrane ząbki czosnku
- 2 papryczki chili piri-piri
- 2 całe małe suszone papryczki chili
- 1 łyżka stołowa oleju roślinnego
- sól

Marynata tempeh

- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka kolendry
- 1/2 łyżeczki sproszkowanego czosnku
- 1/2 1/2 łyżeczki białego pieprzu
- 300 ml wody
- 400 g tempeh
- 200 g tofu
- 1 i 1/4 szklanki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Na średniej tacy wyłożonej folią aluminiową wymieszaj wydrążone, pokrojone w ćwiartki średnie pomidory, posiekaną szalotkę, obrane ząbki czosnku, papryczki piri-piri i suszone papryczki chili.
2. Polej te składniki 1 łyżką stołową oleju roślinnego i posyp je solą. Piecz około 15 minut w piekarniku w temperaturze 180 stopni Celsjusza (nie trzeba podgrzewać).
3. Podczas czekania marynuj i smaż tempeh jak w poprzednim przepisie.
4. Przenieś upieczone składniki z blachy do moździerza, dodając 1 łyżeczkę soli.

INGREDIENTS

Sambal oelek

- 2 cored quartered medium tomatoes
- 2 chopped shallots
- 4 peeled garlic cloves
- 2 piri-piri chilies
- 2 whole small dry chilies
- 1 tablespoon of vegetable oil
- salt

Tempeh marinade

- 1/2 teaspoons of turmeric
- 1 teaspoon of salt,
- 1 teaspoon of coriander
- 1/2 teaspoon of garlic powder
- 1/2 teaspoons of white pepper
- 300 ml of water
- 400 g of tempeh
- 200 g of tofu
- 1 and 1/4 cup of oil

PREPARATION

1. In a medium tray, lined with aluminum foil, combine the cored, quartered medium tomatoes, chopped shallots, peeled garlic cloves, piri-piri chilies, and dry chilies.
 2. Pour 1 tablespoon of vegetable oil over those ingredients and sprinkle some salt on them. Bake for about 15 minutes in a 180-degree Celsius oven. It's not necessary to preheat.
 3. While waiting, marinate and fry the tempeh as in the previous recipe.
 4. Returning to the tray from the oven, move the ingredients to a mortar and pestle, adding 1 teaspoon of salt.
 5. Smash it with a pestle until it becomes a paste. Keeping the sambal in the mortar, place the cooked tempeh on top of it and smash it down gently with the pestle.
 6. Serve with a plate of cooked white rice, with a side of raw cabbage pieces and cucumber.
-
5. Rozbij je tłuczkiem, aż się zamienią w pastę. Trzymając sambal w moździerzu, ułóż na nim ugotowaną tempeh i delikatnie rozbij tłuczkiem.
 6. Podawaj z talerzem ugotowanego białego ryżu, kawałkami surowej kapusty i ogórkiem.



W Indonezji tempeh i tofu to najtańsze potrawy, które zawierają dużo białka i są pożywne. Przed uzyskaniem niepodległości przez Indonezję w 1945 roku trwała wojna, podczas której wszystko było drogie. Ludzi nie było stać na mięso, więc zaczęli zastępować je tempeh. Do dziś większości ludzi nie stać na codzienne jedzenie mięsa. Tempeh i tofu nazywamy „makanan rakyat” (pożywieniem dla biednych).

Kiedy poznałam mojego chłopaka, który jest teraz moim mężem, zaprosiłam go na domowy posiłek. Zrobiłam gado-gado (sałatkę indonezyjską) i bardzo mu to posmakowało. Mówi, że zdobyłam jego serce gotowaniem. Wkrótce zostałam mistrzynią w gotowaniu dań wegetariańskich. Każdego dnia robiłam dla niego lunch, który przynosił do pracy lub czasami odwiedzałam jego biuro, by wspólnie zjeść obiad.

In Indonesia, tempeh and tofu are the cheapest foods that contain a lot of protein and are nutritious. Before Indonesian independence in 1945, there was a war during which everything was expensive. People weren't able to afford meat and so started to substitute it with tempeh. To this day, most people can't afford to eat meat daily. We call tempeh and tofu "makanan rakyat" (food for poor people).

When I met my boyfriend who is now my husband, I invited him for a home-cooked meal. I made gado-gado (Indonesian salad) and he loved it. He tells me that I won his heart through my cooking. Soon I was a master at cooking vegetarian dishes. Every day, I created lunch for him to bring to work with him or, at times, I would visit his office to have dinner together with him.

Nahla Tuameh

SYRIA



Gotowanie i przygotowywanie potraw to coś, co najbardziej mnie uszczęśliwia.

Cooking and preparing food is the thing which makes me happy.

fol. Adam Rajczyba

Pochodzę z Syrii, a do Polski przeniosłam się w 2015 roku z moimi 2 synami i córką. Gotowanie lubię od zawsze, to jeden z moich sposobów na wyrażanie miłości. Z wielką przyjemnością patrzę na twarze ludzi, którzy po raz pierwszy próbują kuchni syryjskiej.

W życiu próbowałam robić wiele rzeczy, ale gotowanie i przygotowywanie potraw to coś, co najbardziej mnie uszczęśliwia. Moim marzeniem jest bycie profesjonalną kucharką w Polsce i posiadanie własnego miejsca, gdzie mogłabym dzielić się miłością poprzez serwowanie kuchni syryjskiej.

O riginally from Syria, I moved to Poland in 2015 with my 2 sons and daughter. I have always expressed love by cooking for others. It is a great pleasure for me to see people's faces when they try Syrian cuisine for the first time.

I have tried to do many things in my life, however, cooking and preparing food is the thing which makes me happy.

My dream is to be a professional cook in Poland and have my own place to spread love by providing Syrian cuisine.

GROSZEK Z RYZEM



fot. Adam Rajczyba

Groszek z ryżem to jedno z najpopularniejszych dań w Syrii, nie tylko dlatego, że jest pyszne, ale także łatwe i szybkie w przygotowaniu.

Green peas and rice is one of the most popular dish in Syria, not only because it is delicious but it is easy and doesn't take a long time to prepare.

Porcja dla 2 osób:

- 200 g zielonego groszku
- 2 szklanki ryżu (najlepiej basmati)
- 1 cebula
- 2 łyżeczki masła
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- sól



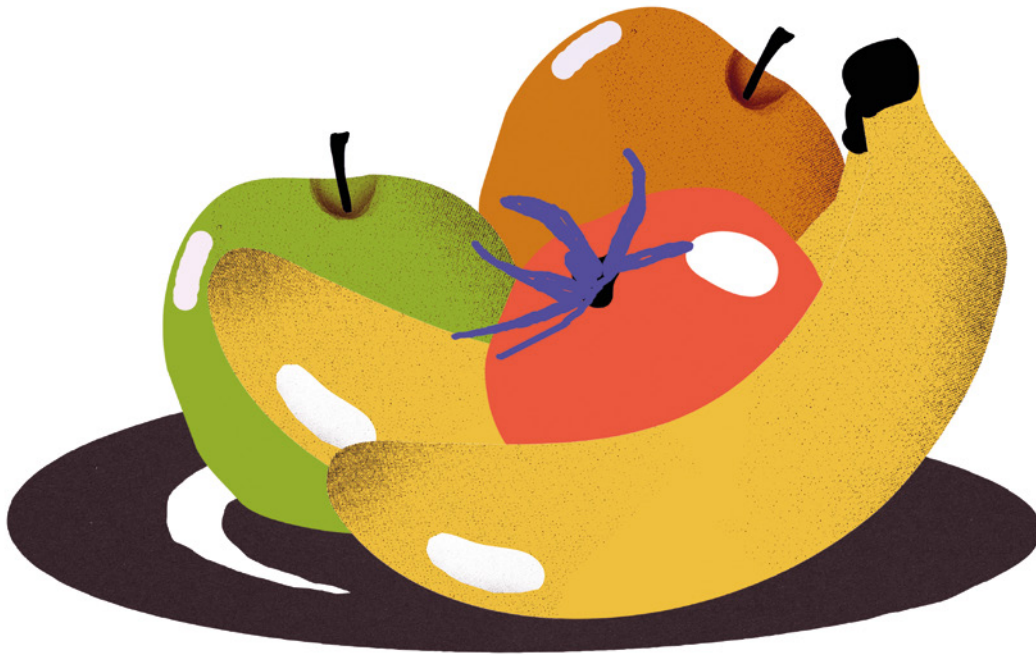
1. Ryż namocz i odstaw na jakiś czas.
2. Posiekaj cebulę na małe kawałki.
3. Roztop masło na patelni i dodaj cebulę. Gdy kolor cebuli zmieni się na jasnożółty, dodaj groszek.
4. Odcedź wodę z namoczonego ryżu i dodaj groszek i cebulę do roztopionego masła.
5. Dodaj przyprawy do mieszanki, a następnie dodaj 4 szklanki wody (używając szklanki tego samego rozmiaru co do ryżu), woda może być ciepła lub gorąca.
6. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień i pozostaw ją do wrzenia przez 20 minut lub do momentu, aż zobaczysz, że w garnku nie ma już wody. Smacznego!

GREEN PEAS AND RICE

Portion for 2 people:

- 200g green peas
- 2 glasses rice (preferably Basmati)
- 1 onion
- 2 tsp butter
- 1 small tsp curry
- 1 small tsp black pepper
- salt

1. Soak the rice and set it aside for a short while.
2. Finely chop the onion.
3. Melt the butter in a pan and add the onion. Once the onion has turned to a light golden color, add the green peas.
4. Drain the water from the soaked rice and add it to the melted butter, peas and onion.
5. Add the spices to the mixture and then add 4 glasses of warm or hot water using the same size glass used for the rice.
6. Once the water starts to boil, decrease the temperature and leave it to simmer for 20 minutes or till you see there is no longer any water.



Wrocław miasto spotkań



ISBN - 978-83-958669-1-3

Wrocław 2020

SPIS TREŚCI / *TABEL OF CONTENTS*

WSTĘP / <i>INTRODUCTION</i>	3
O PROJEKCIE / <i>ABOUT THE PROJECT</i>	5
Harsha Balwani	6
PANNER	7
KADHAI PANEER	9
Patrick Kimani	10
MAHAMRI	11
Rhea Gupta & Amit Sharma	13
SAMOSA	14
Danielle Chaimovitz Basok	16
KUGEL JEROZOLIMSKI / <i>JERUSALEM KUGEL</i>	17
JACHNUN	19
Umutcan Kargin	21
FASOLA SZPARAGOWA Z OLIwą Z OLIVEK	22
<i>GREEN BEAN WITH OLIVE OIL</i>	22
Leila Kristiansen	24
BERRY GALETTE	25
Jessica Ralston-Jeziorowski	28
UTICA RIGGIES	29
UTICA GREENS lub / <i>or</i> GREENS MORELLE	30
Varun Patwardhan	32
RAJMA CHAWAL	33
Halina Czekanowska	35
BARSZCZ UKRAIŃSKI / <i>UKRAINIAN BORSCHT</i>	36
Shinta Lubaszka	38
GADO-GADO	39
TEMPEH PENYET SAMBAL OELEK	42
Nahla Tuameh	44
GROSZEK Z RYZEM / <i>GREEN PEAS AND RICE</i>	45





Publikacja powstała w ramach projektu „Poznajmy się od kuchni”, realizowanego przez Fundację Go'n'Act we współpracy z Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego w ramach programu „Wrocławska Strategia na rzecz Dialogu Międzykulturowego” 2018-2020 i współfinansowanego przez Gminę Wrocław (www.wroclaw.pl).

This publication was created as part of the „Let's Meet at the Kitchen Table” project, implemented by the Go'n'Act Foundation in cooperation with the Wrocław Center for Social Development as part of the „Wrocław Strategy for Intercultural Dialogue” 2018-2020 program and co-financed by the Community of Wrocław (www.wroclaw.pl).