



Gotujemy na Psim Polu

Przepiśnik polsko-ukraiński

Готуємо в районі Psie Pole

Кулінарні рецепти польсько-українські



Strefa
Kultury
Wrocław

Mikrogranty

Przepisnik polsko-ukraiński jest zapisem sąsiedzkich spotkań na styku kultur. Naszym punktem wspólnym podczas kolejnych jego wydarzeń była nie tylko kuchnia, ale też kultura oraz tradycja. Wspólnie przygotowaliśmy tradycyjne dania kuchni polskiej i ukraińskiej pod okiem Jadwigi Gałęckiej i Alli Latner, wykonaliśmy też tradycyjne ukraińskie wycinanki ze Sviatlaną Olshevską. Nasze sąsiedzkie spotkania utrwalił na zdjęciach Marcin Gliński.

Projekt „Gotujemy na Psim Polu. Przepisnik polsko-ukraiński” realizowaliśmy w sierpniu i wrześniu 2020 r. we współpracy z Programem Współorganizacji Projektów Mikrogranty.

ZA JEGO WSPÓŁTWORZENIE DZIĘKUJĘ WSZYSTKIM ZAANGAŻOWANYM.

SKŁAD I PROJEKT GRAFICZNY: AGNIESZKA BOCHENSKA – NIEMIEC

REALIZACJA PROJEKTU: ADRIANNA KLIMASZEWSKA

Польсько-українські кулінарні рецепти – це запис сусідських зустрічей на стику культур. Нашим спільним пунктом під час наступних подій була не лише кухня, але й культура та традиції. Разом ми готували традиційні страви польської та української кухні під керівництвом Ядвіги Галецької та Алли Латнер, а також робили традиційні українські витинанки з Світлою Ольшевською. Марчин Глінський зафіксував на знімках наші сусідські зустрічі. Проект „Готуємо на Псїм Полю. Польсько-українські кулінарні рецепти” ми реалізували у серпні та вересні 2020 року у співпраці з Програмою Співорганізації Проектів „Мікрогранти”.

Хочу подякувати усім причетним за свій внесок. Композиція та графічне оформлення: Агнешка Бохенська – Німець.

Виконання проекту: Адріанна Клімашевська.

Barszcz ukraiński

przepis Ali Latner

SKŁADNIKI

- ŻEBERKA WIEPRZOWE – 600 -700 gr.
 - ZIEMNIAKI - 5 szt. (średniej wielkości)
 - KAPUSTA BIAŁA - 1/4 główki
 - CEBULA - 1 szt.
 - MARCHEWKA - 1 szt.
 - BURAK - 1 szt.
 - KONCENTRAT POMIDOROWY
1 duża łyżka
 - SMALEC/ MASŁO - 1 łyżka
 - FASOLA W PUSZCE – 150 gr.
 - KOPEREK - 1 pęczek
 - PIETRUSZKA - 1 pęczek
 - ŚMIETANA jako dodatek.
-

GOTOWANIE

— Żeberka włożyć do garnka i wlać 2,5 - 3 litrów wody. Po jej zagotowaniu, usunąć szumowiny, zmniejszyć ogień i gotować przez 40 minut.

— Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Kapustę cienko pokroić. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Buraka obrać i zetrzeć na tarce.

— Na rozgrzanej patelni roztopić łyżkę smalcu/ masła. Podsmażyć cebulę do jasnobrązowego koloru. Następnie dodać marchewkę, wymieszać i po minucie dodać buraki. Smażyć 2 - 3 min.

— Dużą łyżkę koncentratu pomidorowego rozpuścić w 150 gr wody i dodać do patelni. Smażyć, aż woda wyparuje.

— Po 40 minutach włożyć pokrojone ziemniaki do żeberek i zwiększyć ogień, gdy się zagotują, dodać kapustę i warzywa z patelni. Gotować 15 minut.

— Połowę kopru i pietruszki pokroić dodać do barszczu i po minucie wyłączyć ogień.

Śmietanę dodać bezpośrednio do talerza.

Smacznego!

Борщ український

przepis Ali Latner

БОРЩ УКРАЇНСЬКИЙ

- РЕБЕРЦЯ СВИН. – 600-700 грн.
 - ОПЛЯ – 5 шт - 5 szt.
(серед.величини)
 - КАПУСТА БІЛОКАЧАННА СВІЖА
- 1/4 частина (невеликої капустини)
 - ЦИБУЛЯ - 1 шт.(с.в.)
 - МОРКВА - 1 шт (с.в.)
 - БУРЯК - 1 szt.
 - ТОМАТНА ПАСТА
1 ст.л.
 - СМАЛЕЦЬ - 1 ст.л.
 - КВАСОЛЯ КОНСЕРВОВАНА
- 150 грн.
 - КРІП - 1/2 пучка
 - ПЕТРУШК - 1/2 пучка
 - СМЕТАНА
-

ПРИГОТУВАННЯ

— Реберця покласти до кастроулі і влити 2,5 - 3 літрів води. Коли закиплять зібрати піну. Зменшити вогонь і варити 40 хвилин.

— Поки вариться бульйон приготуємо овочі та засмажку. Вимити і почистити буряк, моркву і цибулю. Цибулю нарізати кубиками. Натерти моркву і буряк на тертці, але окремо.

— Розтопіть смалець на сковороді і обсмажте цибулю, потім додайте моркву, та через 2-3 хвилини буряк. Смажити овочі потрібно 2-3 хв. помішуючи. Тим часом розвести томатну пасту в воді, приблизно 150 мл., та вилити до сковороди. Засмажка буде готова, коли випарується вода.

— Картоплю вимити, почистити і порізати кубиками. Капусту тоненько нашаткувати. Збираємо борщ.

— До бульйону вкладаємо картоплю та збільшуємо вогонь. Як закипить одразу додаємо капусту, і так само засмажку.

Посолить за своїм смаком, перемішайте і варить 15 хв.. Додайте дрібно нарізану зелень і через 1 хвилину вимикайте.

— Борщ насипати до глибокої тарілки та додати сметани.

Смачного!

Sałatka „Winegret”

przepis Ali Latner

SKŁADNIKI

- KISZONE OGÓRKI - 2-3 szt.
- OLEJ RZEPAKOWY - 70 ml

UGOTOWANE WARZYWA

- BURAKI - 3 szt.
- ZIEMNIAKI - 2 szt.
- MARCHEWKA - 1 szt.
- GROSZEK W PUSZCE - 4-5 łyżek

GOTOWANIE

- Warzywa pokroić w kostkę, dodać groszek i olej rzepakowy, dobrze wymieszać.

Smacznego!



Салат „ Вінегрет”

przepis Ali Latner

БОРЩ УКРАЇНСЬКИЙ

- КВАШЕНІ ОГІРКИ - 2-3 шт.(середн.величини)
- ГОРОШОК КОНСЕРВОВАНИЙ - 4-5 ст.л.
- ОЛІЯ - 70-80 мл.

ВІДВАРЕНІ ОВОЧІ.

- БУРЯК - 3 шт.(с.в.)
- МОРКВА - 2 шт.(с.в.)
- КАРТОПЛЯ - 2 шт.(с.в.)

Приготування

— Відварити овочі, вистудити, почистити. Порізати кубиками і огірки також. Всипати до миски, додати горошок і олію, добре перемішати. Салат готовий.

Смачного!



Surówka na ostro

przepis Ali Latner

SKŁADNIKI

- MARCHEWKA - 2 szt.
- CZOSNEK - 6-7 ząbków
- MAJONEZ - 3-4 łyżki.

GOTOWANIE

— Obrać surową marchewkę i zetrzeć na średniej tarce. Wycisnąć czosnek, dodać majonez, szczyptę soli i wymieszać.

Smacznego!



Салат „Морква з часником”

przepis Ali Latner

БОРЩ УКРАЇНСЬКИЙ

- МОРКВА СИРА – 2 шт.(середн.величини)
- ЧАСНИК - 5-6 великих зубків.
- МАЙОНЕЗ - 3-4 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

— Помити та почистити моркву і часник. Моркву натерти на середній тертці, до неї видавити часник, додати майонез і зірку солі. Добре перемішати. Салат готовий.

Смачного!



Deser „ Ciasto twarogowe”

przepis Ali Latner

SKŁADNIKI

- TWAROŻEK - 1 szkl.
 - JAJA - 4 szt.
 - CUKIER - 1 szkl.
 - SÓL - 1/4 łyżeczki
 - SODA - 1 łyżeczka
 - CUKIER WANILIOWY - 1 paczka
 - MASŁO - 150 gr
 - MĄKA - 2,5 szkl.
 - RODZYNKI, OWOCE, ORZECHY.
-

GOTOWANIE

— W misce zetrzeć masło na dużej tarce, dodać: twaróg, jaja, cukier, sól, sodę, cukier waniliowy i dobrze wymieszać. Dodać przesianą mąkę i wymieszać, dodać rodzynki, owoce i orzechy.

— Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.

— Głęboką blachę do pieczenia przykryć papierem do pieczenia, posmarować masłem i ułożyć uzyskaną masę. Piec 40 - 45 minut.

Smacznego!

Десерт „ Сирний кекс”

przepis Ali Latner

БОРЩ УКРАЇНСЬКИЙ

- СИР - 1 склянка(сир має бути вологим)
 - ЯЙЦЯ - 4 шт
 - ЦУКОР - 1 скл.
 - СІЛЬ - 1/4 ч.л.
 - СОДА - 1 ч.л.
 - ЦУКОР ВАНІЛЬНИЙ - 1 пачка
 - МАРГАРИН - 150 грн.
 - МУКА - 2,5 склянки
 - РОДЗИНКИ, ФРУКТИ ТА ГОРІХИ.
-

Приготування

— В миску натерти маргарин на великій тертці, додати: сир, яйця, цукор, сіль, соду, ванільний цукор і добре перемішати.(Можна це зробити блендером, міксером або кухонним комбайном). Далі додаємо просіяне борошно та перемішуємо. В останню чергу вкладаємо родзинки, фрукти і горіхи, але розміщуємо ложкою.

— Включаємо духовку в режимі „ торт” на 180 градусів.

— Глибоке деко застеляємо папером для випічки, змащуємо маргарином і виливаємо отриману масу. Ставимо до духовки і випікаємо 40-45 хвилин.

Смачного!

Kalafior kiszony z papryką, marchewką i cebulą

przepis Jadwigi Gałęckiej

SKŁADNIKI

- KALAFIOR PODZIELONY NA DROBNE RÓŻYCZKI
 - PO PÓŁ PAPRYKI CZERWONEJ I ŻÓLTEJ
 - DWIE MARCHEWKI
 - CEBULA POKROJONA W GRUBE PIÓRA
 - PO 2-3 ZĄBKI CZOSNKU NA SŁOIK
 - KILKA ZIAREN KOLENDRY
 - GORĄCA WODA, ŁYŻKA SOLI NA LITR WODY
-

GOTOWANIE

— Kalafior moczymy chwilę w osolonej wodzie by pozbyć się ewentualnych „lokatorów”, dzielimy go na nieduże różyczki – nie muszą być równe. Papryki kroimy na wąskie paski, cebulę wzdłuż na części, obraną marchewkę w plastry, grubości ok. 2mm.

— Układamy kalafior przekładając marchewką, papryką, cebulą i czosnkiem w wyparzonych słoikach.

— Dorzucamy ziarna kolendry i zalewamy gorącą wodą z rozpuszczoną w niej solą.

— Na litr wody dajemy łyżkę soli.

Smacznego!

Маринована цвітна капуста з перцем, морквою та цибулею

przepis Jadwigi Gałęckiej

БОРЩ УКРАЇНСЬКИЙ

- ЦВІТНА КАПУСТА РОЗДІЛЕНА НА НЕВЕЛИКІ КВІТОЧКИ
 - ПОЛОВИНА ЧЕРВОНОГО І ЖОВТОГО ПЕРЦЮ
 - ДВІ МОРКВИНИ
 - ЦИБУЛЮ НАРІЗАТИ ТОВСТИМ ПІР'ЯМ
 - 2-3 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ НА БАНКУ
 - КІЛЬКА ЗЕРЕН КОРІАНДРУ
 - ГАРЯЧА ВОДА, СТОЛОВА ЛОЖКА СОЛІ НА ЛІТР ВОДИ
-

ПРИГОТУВАННЯ

— Замочіть цвітну капусту на деякий час у підсоленій воді, щоб позбутися будь-яких «орендарів», розділіть її на маленькі квіточки - вони не повинні бути рівними. Наріжте перець вузькими смужками, цибулю розріжте вздовж на шматочки, а очищену моркву скибочками, товщиною приблизно 2 мм.

— Розкладіть цвітну капусту з морквою, перцем, цибулею та часником у ошпарених банках.

— Додайте насіння коріандру і залийте гарячою водою з розчиненою в ній сіллю.

— На літр води даємо столову ложку солі.

Смачного!

Kiszone rzodkiewki

przepis Jadwigi Gałęckiej

SKŁADNIKI

- 5-7 PĘCZKÓW RZODKIEWEK
ZALEŻNIE OD WIELKOŚCI
(dowolnego gatunku)
 - 4 ZĄBKI CZOSNKU
 - 5 ZIAREN ZIELA ANGIELSKIEGO
 - 1 ŁYŻECZKA KOLOROWEGO
PIEPRZU W ZIARNACH
 - KAWAŁEK KORZENIA CHRZANU
 - 1 LUB 2 BALDACHIMY KOPRU
 - OPCJONALNIE LIŚCIE MALIN,
CZARNYCH PORZECZEK, DĘBU,
CHRZANU
 - 2 ŁYŻKI SOLI
 - 2,5 LITRA WODY
-

GOTOWANIE

- Rzodkiewki odkrawam od łodyg, wkładam do miski z wodą i dokładnie myję.
- Zagotowuję wodę w garnku z solą. Studzę do temperatury pokojowej.
- Do czystego słoika wkładam rzodkiewki, koper, pokrojony w słupki chrzan, pieprz, ziele.
- Zalewam wodą, dociskam rzodkiewki, żeby nie pływały po powierzchni spodeczkiem obciążonym chudym słoikiem z piaskiem.
- Zostawiam do kiszenia na 3 dni. Po 3 dniach zakręcam i wkładam do lodówki.

* Dodaję zawsze kilka łyżek wody z kiszonych ogórków własnej roboty dla zakwaszenia i zaszczepienia kiszonki lub 1 ogórek małosolny przekrojony na pół

Smacznego!

Маринована редиска

przepis Jadwigi Gałęckiej

БОРЩ УКРАЇНСЬКИЙ

- 5-7 ПУЧКІВ РЕДИСКИ
 - 1 АБО 2 НАВИСИ КРОПУ
 - ЗАЛЕЖНО ВІД РОЗМІРУ (будь-який вид)
 - 3 А БАЖАННЯМ ЛИСТЯ МАЛИНИ, ЧОРНОЇ СМОРОДИНИ, ДУБА, ХРОНУ
 - 4 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ
 - 2 СТОЛОВІ ЛОЖКИ СОЛІ
 - 5 ЗЕРЕН ЗАПАШНОГО ПЕРЦЮ
 - 2,5 ЛІТРА ВОДИ
 - 1 ЧАЙНА ЛОЖКА
 - КОЛЬОРОВОГО ПЕРЦЮ В ЗЕРНАХ
 - ШМАТОК КОРЕНЯ ХРОНУ
-

ПРИГОТУВАННЯ

— Я відрізаю редис від стебла, кладу його в миску з водою і ретельно мию.

— Я кип'ятю воду в каструлі з сіллю. Я даю йому охолонути до кімнатної температури.

— Я поклала в чисту банку редьку, кріп, хрін, перець і зелень, нарізану паличками.

— Я наливаю воду, притискаю редис вниз, щоб вони не плавали на поверхні блюдцем, завантаженим тонкою баночкою піску.

— Залишаю на соління на 3 дні. Через 3 дні я її вимикаю і ставлю в холодильник.

* Я завжди додаю кілька столових ложок домашньої маринованої огіркової води, щоб підкислити і прищепити силос або 1 огірок з дрібною сіллю, розрізаний навпіл
Смачного!

Partner programu
Mikrogranty:



Partnerzy:

