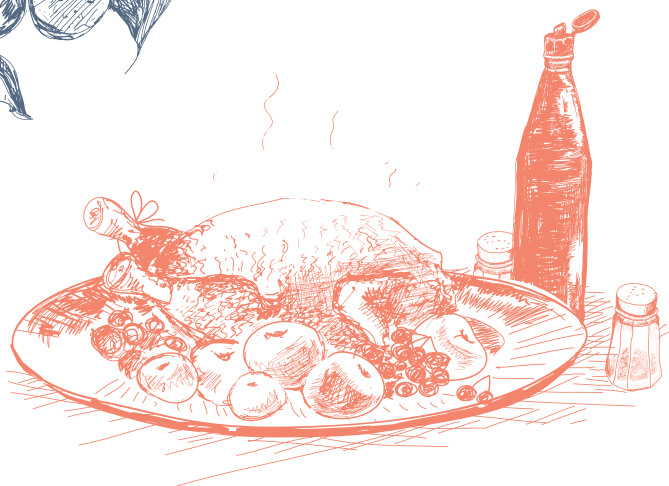
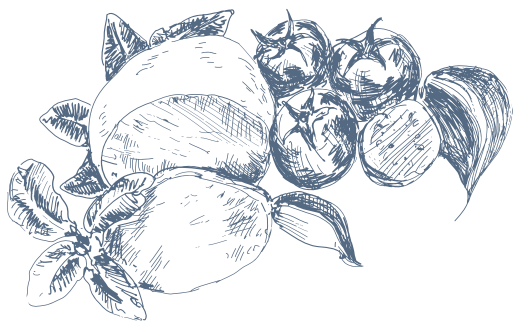


# ROZSMAKUJ SIĘ W PSIM POLU

zbiór przepisów z kulinarnych  
warsztatów międzykulturowych



Strefa  
Kultury  
Wrocław

Mikrogranty



# Hej!

Pomysł został wzbogacony o wątki międzykulturowe oraz integrujące społeczność lokalną.

Tutaj Marta, działaczka z Psiego Pola. Zapraszam Cię do kulinarnej podróży po różnych zakątkach świata w ramach projektu **Rozsmakuj się w Psim Polu**. W jej trakcie poznamy 8 przepysznych dań pochodzących z krajów, które odwiedził i opisał w swoich książkach wrocławski podróżnik **Piotr Łącki**. Na spotkaniach warsztatowych odbywających się we wrześniu i październiku w klubokawiarni i pracowni **Stara Piekarnia** przygotowaliśmy je wspólnie. Nie zabrakło również opowieści okraszonych fotografiami z albumu naszego prowadzącego.

Pomysł na projekt powstał w oparciu o przeprowadzoną diagnozę potrzeb na terenie Psiego Pola, która wykazała, że propozycje kulinarno-podróżnicze cieszą się największą popularnością wśród mieszkańców i jest na nie spore zapotrzebowanie. Projekt ten stanowił kontynuację warsztatów pt. **Smaki Świata na Psim Polu**, zrealizowanych przez **Centrum Aktywności Lokalnej Psie Pole-Zawidawie** wiosną 2021 roku.

Udział w warsztatach pozwolił mieszkańcom i mieszkankom Psiego Pola poznać swoich sąsiadów oraz ciekawie spędzić czas bez konieczności udawania się do centrum miasta. Bardzo możliwe, że zachęcił ich również do częstszego gotowania, eksperymentowania w kuchni i zwiedzania świata. W końcu **przez żołądek do serca!**

Główną ideą projektu było budowanie otwartości mieszkańców na inne kultury oraz zebranie osób o podobnych (kulinarnych) zainteresowaniach w jednym miejscu! Prócz gotowania, na **warsztatach stolarskich**, które towarzyszyły projektowi, pod okiem **pana Hieronima** stworzyliśmy naturalne drewniane podkładki pod kubki.

Za te dwa miesiące z „Rozsmakuj się w Psim Polu” chciałabym podziękować wszystkim uczestnikom i uczestniczkom, jak również **Fundacji Opieka i Troska** oraz **Starej Piekarni** za udostępnienie przestrzeni i wszelkie wsparcie dla tej inicjatywy. *Last but not least*: dziękuję zespołowi **Mikrograntów** za opiekę nad projektem. :)

”

Było pysznie i klimatycznie. Duet Ganesh Rawat & Piotr Łącki sprawił, że te warsztaty były jeszcze bardziej interesujące niż zwykle.

**Monika G.**



”

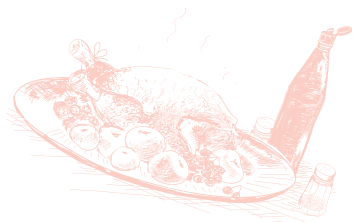
To był wspaniały warsztat kulinarny ze śledziem w roli głównej. Sałatka była przepyszna i podana wytwornie. Piotr Łącki wspaniale opowiadał o przedwojennym Wrocławiu. Wielkie brawa dla organizatorów tych warsztatów, w szczególności dla Marty Morawskiej. Zachęcam do udziału i polecam warsztaty kulinarne i nie tylko, organizowane we współpracy z CAL Psie Pole Zawidawie.

**Halina Cz.**

”

Śledź do polecenia! Mam nadzieję, że nie tylko w domowym zaciszu będzie można zjeść sałatkę, ale też u restauratorów na Psim Polu!

**Paulina W.**





”

Dziękuję bardzo! To był wspaniały wieczór w miłej atmosferze:) Super sałatka, będziemy gotować z rodziną.

**Julia S.**

”

Śledź powraca do łask i na mój stół! :) Bardzo dziękujemy za podzielenie się tym przepysznym przepisem! Fakt, że to super regionalny przysmak dodaje mu tylko uroku i jest pretekstem do dyskusji o lokalnej historii.

**Anna W.**

”

Pyszne jedzonko, świetna atmosfera, dużo przydatnych wskazówek od Pana prowadzącego. Dzięki za umilenie czwartkowego wieczoru.

**Paulina P.**

”

Bardzo dziękuję za możliwość poszerzania kulinarnych horyzontów.

**Małgosia Z.**



## Przedwojenny Wrocław

Na pierwszych warsztatach poznaliśmy sałatkę śledziową, którą jedli przedwojenni mieszkańcy i mieszkanki Wrocławia. Wspólne przygotowanie hekele było przyczynkiem do rozmowy o wielokulturowej i wielonarodowej historii naszego miasta. To właśnie cztery narody i pięć kultur nadały stolicy Dolnego Śląska unikalny charakter na przestrzeni wieków.



## Hekele

sałatka śledziowa  
z przedwojennego Breslau

### SKŁADNIKI (1-2 porcje)

200 g matiasów  
100 g kiszonych ogórków  
60 g cebuli  
1 jajko  
¼ pęczka natki pietruszki  
2 łyżki oliwy  
1 łyżeczka musztardy  
mleko  
sól i pieprz

### PRZYGOTOWANIE

1. Śledzie moczymy w wodzie przez 15 minut. Następnie przekładamy do głębokiego talerza z mlekiem i namaczamy przez przynajmniej godzinę. Po wymoczeniu śledzie odsączamy.
2. Drobnio siekamy wszystkie składniki – śledzie, ogórki, cebulę, pietruszkę i ugotowane jajko.
3. Dodajemy oliwę, musztardę oraz sól i pieprz do smaku, po czym dokładnie mieszamy.
4. Odstawiamy do lodówki na minimum 30 minut.
5. Sałatkę nakładamy na talerz. Dekorujemy kleksem musztardy oraz pietruszką. Serwujemy z bagietką.

## Na Bliskim Wschodzie

Falafel popularny jest we wszystkich krajach arabskich, m.in. w Syrii. Te kulki z ciecierzycy są klasykiem lokalnej kuchni. Falafel świetnie smakuje w chlebie pita z dodatkiem sałaty, pomidora i ogórka.



# Falafel

*bliskowschodnie  
kotleczki z ciecierzycy*

**SKŁADNIKI** (na 15 kotleczków):

250 g suchej ciecierzycy  
1 średnia cebula  
2-3 ząbki czosnku  
1 pęczek natki pietruszki (ewentualnie pół na pół z kolendrą)  
przyprawy (po łyżeczce): imbir, mielona kolendra, mielony kumin (kmin rzymski), pieprz  
przyprawy (po ½ łyżeczki): cynamon, kardamon, chili, gałka muszkatołowa,  
50 g bułki tartej  
sól (1,5 łyżeczki)  
soda (1 łyżeczka)  
pieprz  
750 ml oleju

**PRZYGOTOWANIE**

1. Ciecierzycę umieszczamy w garnku, zalewamy wodą (3-4 cm ponad poziom ciecierzycy) i odstawiamy na noc.
2. Odsączoną ciecierzycę, cebulę, czosnek i sodę blendujemy do momentu uzyskania kleistej masy. Pod koniec dodajemy pietruszkę (ewentualnie kolendrę) i przyprawy. Odstawiamy na pół godziny do lodówki.
3. Jeśli masa jest zbyt wilgotna, odsączamy ją i dodajemy nieco bułki tartej. Formujemy kuleczki (wielkości małych klopsików) bądź okrągłe kotleczki.
4. Kuleczki smażymy w głębokim tłuszczu, ok. 3 minut z każdej strony (aż staną się złocistobrązowe). Po wyjęciu z tłuszczu odsączamy je na ręczniku papierowym.
5. Podajemy z chlebkiem pita, ogórkiem, pomidorem, sałatą i sosem (np. czosnkowym albo tahini).

## W kraju uśmiechu

Pad thai jest tradycyjnym daniem kuchni tajskiej przyrządzanym na bazie makaronu ryżowego i warzyw. Pad po tajsku oznacza „smażony”. Tę potrawę znajdziemy w wielu restauracjach orientalnych na całym świecie i każda z nich ma zapewne swoją wersję tego słynnego przysmaku.



## Pad thai

### klasyk kuchni tajskiej

#### SKŁADNIKI (1-2 porcje)

200 g tofu (np. wędzone)  
 200 g makaronu ryżowego (7/10 mm)  
 100 g kurczaka (opcjonalnie)  
 100 g kiełków fasoli mung  
 2 jajka  
 50 g orzechów ziemnych  
 1 pęczek szczypiorku  
 2 ząbki czosnku  
 2-3 łyżki oleju kokosowego  
 1 limonka

#### sos

4 łyżki sosu rybnego  
 2 łyżki pasty z tamaryndowca  
 3 łyżki cukru  
 sok z połowy limonki  
 1-2 łyżki sosu sriracha

#### PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki na sos łączymy w miseczce.
2. Przygotowujemy dodatki – siekamy orzechy oraz szczypiorek (osobno). Umieszczamy je w miseczkach.
3. Tofu kroimy w kostkę (opcjonalnie także pierś z kurczaka) oraz siekamy czosnek.
4. Przygotowujemy makaron – wrzucamy makaron do wrzącej wody i gotujemy 3 minuty. Odcedzamy i przelewamy zimną wodą, aby się nie skleił. Jeśli opis na opakowaniu makaronu sugeruje inny sposób gotowania, stosujemy się do tych wytycznych.
5. Rozgrzewamy olej kokosowy w woku. Następnie smażymy tofu na złoty kolor. Po chwili dodajemy czosnek.
6. Po uzyskaniu złotego koloru zmniejszamy ogień i dodajemy sos. Wrzucamy  $\frac{3}{4}$  kiełków i smażymy przez 1-2 minuty.
7. Dodajemy makaron i łączymy go z sosem.
8. Na środku patelni robimy wolne miejsce i wbijamy 2 jajka. Odczekujemy chwilę, aż się zetnie, i mieszamy wszystko w woku.
9. Jedzenie przekładamy na talerze. Dekorujemy orzechami, szczypiorkiem oraz resztą kiełków. Polewamy sokiem wyciśniętym z limonki.

## Na nocnym targu

W Tajlandii zatrzymaliśmy się na dłużej. Po przyrządzeniu dania obiadowego przyszedł czas na pierwszy deser w czasie naszych kulinarno-podróżniczych warsztatów. Było to mango sticky rice.



## *Mango sticky rice* słodki deser z Tajlandii

### SKŁADNIKI (na 2 porcje)

150 g kleistego ryżu (może być do sushi albo thai sticky rice)  
250 ml mleczka kokosowego  
1 dojrzałe mango  
2-3 łyżki cukru (kokosowego bądź trzcinowego)  
garść białego sezamu  
szczypta soli

### PRZYGOTOWANIE

1. Przygotowujemy i gotujemy ryż zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Podgrzewamy mleczko kokosowe i dodajemy do niego cukier oraz odrobinę soli.
3. Ryż dzielimy na dwie porcje i polewamy 2/3 mleczka. Odstawiamy na 30 minut, aby ryż wchłonął mleczko.
4. Obieramy mango, odcinamy dwie części wzdłuż pestki i kroimy w grubą kostkę.
5. Mango układamy na ryżu, polewamy resztą mleczka kokosowego i dekorujemy sezamem.



## W kraju długowieczności

W Japonii odsetek stulatków w społeczeństwie jest najwyższy wśród krajów wysokorozwiniętych. W ramach naszych warsztatów poznaliśmy sekrety długowieczności Japończyków oraz przygotowaliśmy zdrową japońską przekąskę onigiri, która świetnie sprawdza się jako drugie śniadanie.



## Onigiri japońska przekąska ryżowa

### SKŁADNIKI (1-2 porcje)

250 g ryżu do sushi  
10 g katsuobushi (płatki suszonej ryby bonito)  
30 ml słodkiego sosu sojowego  
1 puszka tuńczyka w kawałkach w sosie własnym  
2 łyżki stołowe majonezu  
1 łyżeczka pasty chili  
4 szt. glonów nori do sushi  
20 g sezamu

### PRZYGOTOWANIE

1. Gotujemy ryż do sushi zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Farsz 1: łączymy w miseczce katsuobushi z sosem sojowym.
3. Farsz 2: mieszamy w miseczce tuńczyka, majonez oraz pastę chili.
4. Onigiri 1: połowę ryżu mieszamy z katsuobushi z sosem sojowym. Formujemy trójkąt. Onigiri oprószamy niewielką ilością soli. Dolną część ryżowej kanapki owijamy kawałkiem nori.
5. Onigiri 2: na dłoń nakładamy warstwę ryżu. W środku tworzymy małe wgłębienie, w którym umieszczamy łyżeczkę farszu z tuńczyka. Całość przykrywamy warstwą ryżu i formujemy trójkąt. Onigiri obtaczamy sezamem, oprószamy niewielką ilością soli i owijamy w całości w nori. Jemy od razu po zawinięciu onigiri w nori.
6. Jeśli formowanie trójkątów sprawia Ci trudność, warto nabyć foremki do onigiri.

## Meksyk od wybrzeża do wybrzeża

Tym razem przenieśliśmy się do Ameryki i przygotowaliśmy danie kuchni meksykańskiej – tacos. Placki z mąki kukurydzianej wypełnione różnym nadzieniem to w Meksyku absolutny klasyk. Można spotkać je na każdym rogu. To najbardziej popularne i jednocześnie w wielu miejscach najtańsze jedzenie uliczne, które znajdziecie.



## Tacos

### w wersji wegetariańskiej

#### SKŁADNIKI (na 2-3 porcje)

9 tortilli kukurydzianych do tacos  
 2 awokado  
 2 pomidory  
 3 limonki  
 1 średnia cebula czerwona  
 1 pęczek kolendry  
 1 papryczka chili  
 1 ząbek czosnku

Klasyczne tacos z Meksyku to **tacos al pastor** (z szarpaną wieprzowiną). Alternatywą dla mięsa może być jackfruit (chlebowiec) duszony na patelni przez około 30 minut z cebulą, pomidorami, czosnkiem i papryczką chili.

#### PRZYGOTOWANIE

1. Przygotowujemy *pico de gallo* – kroimy w większą kostkę pomidory, a w mniejszą cebulę. Drobno siekamy czosnek, papryczkę chili (pół lub całą w zależności od preferencji). Dodajemy garść posiekanej kolendry oraz sok z limonki oraz nieco soli do smaku. Odstawiamy na 10 minut do przegryzienia się.
2. Następnie przygotowujemy *guacamole* – myjemy awokado, kroimy na pół, usuwamy pestkę i łyżką wydrążamy miąższ. Miąższ trafia do miski z sokiem z jednej limonki i szczyptą soli. Rozgniatamy widelcem aż do momentu, gdy uzyskamy jednorodną pastę.
3. Nakładamy porcję *guacamole* na kukurydzianą tortillę. Następnie nakładamy *pico de gallo*. Pozostałą limonkę kroimy w ćwiartki i możemy ją wycisnąć na gotowe tacos. Posypujemy niewielką ilością kolendry.

## W największej demokracji świata

W Indiach dominuje kuchnia bezmięсна, a bogactwo kolorów i przypraw nie ma sobie równych. Co ciekawe, indyjski rząd planuje całkowite wyeliminowanie plastikowych reklamówek jednorazowych i w wielu regionach zostały one już zastąpione przez torby tekstylne. W czasie spotkania poznaliśmy najpopularniejszy ser Indii i przygotowaliśmy paneer tikka masala.

## Paneer tikka masala

klasyk kuchni indyjskiej

**SKŁADNIKI** (na 3-4 porcje)

### paneer

2 litry mleka  
1 cytryna  
chusta tetrowa

### sos

500 ml passaty (bądź 500 g dojrzałych pomidorów)  
2 średnie cebule  
3 zębki czosnku  
starty imbir (kawałek wielkości kciuka)  
mieszanka przypraw garam masala  
200 g ryżu  
100 ml kwaśnej śmietany



## PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzewamy mleko (świeże, z UHT nie wyjdzie).
2. Gdy mleko będzie się gotować, dodajemy sok z połówki cytryny (na litr mleka) i gotujemy jeszcze przez 2-3 minuty.
3. Wyłączamy kuchenkę i po wystygnięciu zawartość przelewamy przez chustę tetrową (np. umieszczoną na sitku albo durszlaku). Łapiemy za rogi chusty i zaciskamy ją, by pozbyć się nadmiaru płynu.
4. Na chustę z serem kładziemy ciężki przedmiot (np. garnek wypełniony wodą) i odstawiamy na minimum 3 godziny (najlepiej na całą noc).
5. Ser po wyjęciu z chusty przekładamy do pojemnika i przechowujemy w lodówce.
6. Paneer (ok. 250 g) kroimy w dużą kostkę i podsmażamy z mieszanką przypraw (1 łyżeczka garam masala) na rozgrzanym oleju. Odstawiamy na bok.
7. Kroimy cebulę, czosnek oraz imbir. Podsmażamy je na patelni, zaczynając od cebuli (aż się zarumieni), następnie dodając czosnek oraz imbir (na 2 minuty).
8. Dodajemy pomidory (bądź passatę) oraz trzy łyżeczki garam masala. Gotujemy całość około 5-7 minut. Jeśli chcecie uzyskać gładką strukturę sosu, można na tym etapie zblendować całość.
9. Równoległe gotujemy ryż (np. basmati) zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
10. Do sosu dodajemy podsmażony paneer. Podgrzewamy przez kolejne 5 minut. Następnie dodajemy 100 g śmietany i trzymamy na gazie jeszcze przez minutę.
11. Sos z serem paneer serwujemy z ryżem.

## Syrniki ze Wschodu

Naszą kulinarną podróż rozpoczęliśmy w przedwojennym Wrocławiu, a zakończyliśmy, sięgając do tego, co dzieje się w tym mieście współcześnie. W ostatnich latach wiele osób z Ukrainy zdecydowało się osiedlić we Wrocławiu. Wraz ze sobą zabrali wschodnie tradycje kulinarne, które warto poznać.

A poznania warto są na pewno syrniki, delikatne placuszki z twarogu, które są doskonałą opcją na słodkie śniadanie lub podwieczorek.



## Syrniki

*serowe placki z Ukrainy, Rosji i Białorusi*

### SKŁADNIKI (dla 3-4 osób)

500 g białego półtłustego twarogu  
 2 jajka  
 3 łyżki stołowe cukru  
 100 g mąki (bądź kaszy manny)  
 + 3 czubate łyżki mąki do obtoczenia  
 1 opakowanie cukru waniliowego  
 olej do smażenia  
 cukier puder do posypania placków  
 dżem lub konfitura jako dodatek

### PRZYGOTOWANIE

1. Mieszymy ze sobą twaróg, jajka, cukier, kaszę mannę (lub mąkę) i wyrabiamy na jednolitą masę.
2. Masa będzie dość luźna. Nie zagęszczamy jej przesadnie mąką (bądź kaszą) – w takim przypadku syrniki nie wyjdą delikatne.
3. Na płaskim talerzyku umieszczamy 3 stołowe łyżki mąki. Formujemy okrągłe placuszki i obtaczamy je w mące.
4. Po rozgrzaniu oleju na patelni umieszczamy na niej placuszki. Smażymy po 2-3 minuty z każdej strony. Po usmażeniu nadmiar tłuszczu zbieramy za pomocą ręczników papierowych.
5. Syrniki serwujemy na ciepło – posypujemy je cukrem pudrem i podajemy z dżemem lub konfiturą.

**Koordinacja projektu** Marta Morawska  
**Koncept warsztatów kulinarnych i przepisy** Piotr Łącki – plecakpodroznika.pl  
**Prowadzenie warsztatów stolarskich** Hieronim Frątczak  
**Projekt graficzny i skład broszury** Maria Narewska  
**Zdjęcia** Monika Glińska, Jerzy Wypych, Ilona Zakowicz  
**Redakcja tekstów i korekta** Monika Glińska

Projekt „Rozsmakuj się w Psim Polu” został zrealizowany w ramach  
26. edycji Programu Współorganizacji Projektów Mikrogranty.

# Przepisnik

## Hekele 5

salatka śledziowa z przedwojennego Breslau

## Falafel 6

bliskowschodnie kotleciki z ciecierzycy

## Pad thai 7

klasyk kuchni tajskiej

## Mango sticky rice 8

słodki deser z Tajlandii

## Onigiri 9

japońska przekąska ryżowa

## Jacos 10

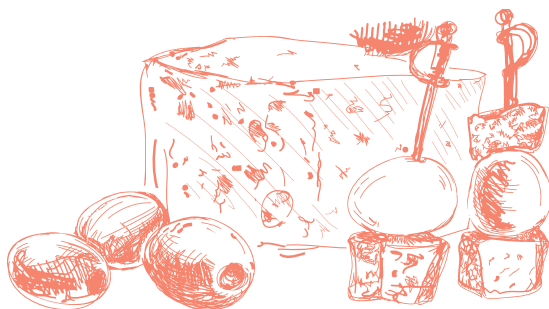
w wersji wegetariańskiej

## Paneer tikka masala 11

klasyk kuchni indyjskiej

## Syrniki 12

serowe placki ze Wschodu



Partner programu  
Mikrogranty



Partnerzy

CENTRUM  
AKTYWNOŚCI  
LOKALNEJ  
PSIE POLE  
ZAWIDAWIE

STARO  
PIEKARNIA



Wrocław  
miasto spotkań