



WOLSKA

Multicultural cookbook

.....

WIELOKULTUROWA
KSIĄŻKA
KUCHARSKA

This book was created to share stories and the unforgettable flavors that accompany them. It is a collection of neighborly stories illustrating our diversity. The book was created by people gathered around Wolska Mozaika: neighbors, staff from nearby restaurants, and friends.

Work on this publication involved meetings during which people shared what was important to them. The willingness to connect and build new relationships is the driving force behind the people who create the Wolska Mozaika space. Everyone brings a part of themselves here, and this beautiful mix is our strength. This *Multicultural Cookbook* is an attempt to bring these voices together as one story and share it with the rest of the world. Inside, you'll find family recipes passed down from generation to generation, flavors from childhood, and flavors brought back from travels.

We hope that this publication will become not only a collection of recipes, but also an excuse to chat and celebrate our diversity. We are sharing it with you so that each of you can experience the rich flavors that arise when different cultures meet at the same table.

Oto książka, która powstała z chęci dzielenia się historiami oraz niezapomnianymi smakami, które nam w tych historiach towarzyszą. To zbiór sąsiedzkich opowieści ilustrujących naszą różnorodność. Książka została stworzona przez osoby zrzeszone wokół Wolskiej Mozaiki: sąsiadów, pracowników pobliskich restauracji i przyjaciół.

Praca nad tą publikacją przybrała formę spotkań podczas których osoby dzieliły się tym, co dla nich ważne. Chęć integracji i otwartość na budowanie nowych relacji jest siłą osób tworzących przestrzeń Wolskiej Mozaiki. Każdy przynosi tu część siebie a ta piękna mieszanka jest naszą siłą. *Wielokulturowa książka kucharska* jest próbą zebrania tych głosów w jedną opowieść i podzielenia się nią z resztą świata. Znajdziesz tu rodzinne przepisy przekazywane z pokolenia na pokolenie, smaki dzieciństwa i potrawy przywiezione z podróży.

Mamy nadzieję, że ta publikacja stanie się nie tylko zbiorem receptur, ale także pretekstem do rozmów i celebrowania naszej różnorodności. Oddajemy ją w Wasze ręce, aby każdy z Was mógł poznać bogactwo smaków, które powstaje, gdy różne kultury spotykają się przy jednym stole.

SPIS TREŚCI / TABLE OF CONTENTS:

WOLSKA MOZAIKA

OATMEAL COOKIES / CIASTKA OWSIANE

MEXICAN COFFEE / KAWA PO MEKSYKAŃSKU

CHETAN

MUTTON *DUM BIRYANI* / *DUM BIRYANI* Z JAGNIĘCINĄ

PAULINA

HALLOUMI WRAP

DAVID

DOSA

OKSANA

LVIV CHEESECAKE / SERNIK LWOWSKI

APSARA

KHEER / PUDDING RYŻOWY

KOLA

POTATO *BABKA* / *BABKA* ZIEMNIACZANA

BISSNU

DAL

YANA

KHINKALI / CHINKALI

ADEL

KABSA

NURIA

PANELLETS

ELŻBIETA

DAL

CARLOS

CHILAQUILES ROJO

Oatmeal cookies are simple baked goods that are popular in many countries, with roots dating back to medieval Scotland. Despite their distant history, today they are widely known and have their place in various cultures.

For us, oatmeal cookies are primarily associated with the wonderful community gathered around Wolska Mozaika. They accompanied us during important moments, such as the opening of the Street Gallery or a photo session with Mozaika's neighbors, thanks to which they became part of our shared memories. At Mozaika, oatmeal cookies are an almost indispensable part of larger events, but they are also perfect for everyday use as a healthy, nutritious snack.

Ingredients for about 20 cookies:

- 1½ cups of rolled oats
- 100 g of butter
- 2 medium-sized bananas (ripe)
- 1 teaspoon of baking powder
- 2 large eggs
- 3 tablespoons of honey or maple syrup
- 1 bar of dark chocolate
- 1 cup of shredded coconut
- ⅓ cup of milk

Instructions:

Mix all dry ingredients. Mash the bananas, add eggs, milk, and melted butter. Mix dry and wet ingredients and add chopped chocolate. Shape cookies as desired. Bake for about 15 minutes at 180°C (or until the cookies turn golden brown).

Ciasteczka owsiane to proste i lubiane w wielu krajach wypieki, których korzenie sięgają średniowiecznej Szkocji. Przepyszny smak i błyskawiczne przygotowanie sprawiają, że są one popularne na całym świecie.

Nam ciasteczka owsiane kojarzą się przede wszystkim ze wspaniałą społecznością zgromadzoną wokół Wolskiej Mozaiki. Towarzyszyły nam podczas ważnych momentów, takich jak otwarcie Galerii Ulicznej czy sesja fotograficzna z mozaikowymi sąsiadami. To nieodłączny element większych wydarzeń, który sprawia, że są one jeszcze słodsze :) Ciasteczka to też zdrowa i pożywna przekąska na co dzień.

Składniki na około 20 sztuk:

- 1 i ½ szklanki płatków owsianych górskich
- 100 g masła
- 2 banany średniej wielkości (przejrzałe)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 duże jajka
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- ⅓ szklanki mleka

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie suche składniki. W osobnej misce rozgnieść banany, dodać jajka, mleko i roztopione masło. Wymieszać suche i mokre składniki oraz dodać posiekaną czekoladę. Uformować ciasteczka według uznania. Piec około 15 minut w 180°C (do zarumienienia).



Our recipe for Mexican coffee is based on the traditional *café de olla* recipe. The name of this drink literally means “coffee prepared in a pot” and it’s typically served in handmade clay cups. It is popular all across Mexico, especially in regions with a cooler climate. *Café de olla* also has an important historical background – during the Mexican Revolution, *las soldaderas* (female revolutionaries) brewed it for the fighters to give them strength and energy to keep on fighting.

Mexican coffee plays a vital role in many gatherings at Wolska Mozaika. When the temperatures drop, we gladly welcome our neighbors to share a cup with us :) *Café de olla* can be made on a daily basis but also serves as a wonderful treat for special events. It tastes best in autumn or winter, as it warms you up instantly!

Ingredients:

- 6 cups of water
 - ¾ cup of brown cane sugar, preferably in the form of *piloncillo* – traditional Mexican unrefined cane sugar
 - 2 cinnamon sticks
 - 2 cloves
 - 6 tablespoons of strong, dark roasted coffee (coarsely ground)
 - 1 star anise
- and optionally:
- ¼ teaspoon freshly ground cinnamon
 - ¼ teaspoon chili powder
 - 1 orange

Instructions:

Pour water into a pot, add cinnamon, anise, cloves, sugar, chili, and a piece of orange peel. Stir the mixture and place it on medium heat until the sugar dissolves. Increase the heat, and once the water starts to boil, set the pot aside, add coffee, and cover with a lid. After about 5-6 minutes, strain the coffee through a strainer and serve :) We recommend serving it with orange slices (you can also squeeze in some juice)!

Nasz przepis na kawę po meksykańsku jest oparty na tradycyjnym przepisie na *café de olla*. Nazwa tego napoju oznacza dosłownie „kawę przygotowaną w garnku”. Tradycyjnie serwuje się go w ręcznie robionych glinianych kubkach. Pije się ją w całym Meksyku, zwłaszcza w regionach o chłodniejszym klimacie. *Café de olla* ma też ważne tło historyczne - podczas rewolucji meksykańskiej, *las soldaderas* (kobiety rewolucjonistki) miały przyrządzać ją dla bojowników, żeby dodać im sił do dalszej walki.

Kawa po meksykańsku jest nieodłącznym elementem wielu spotkań w Wolskiej Mozaice. Zwłaszcza kiedy robi się zimno, chętnie zapraszamy na nią naszych sąsiadów :) *Café de olla* można pić codziennie, ale też uświetniać nią wyjątkowe okazje. Najlepiej smakuje jesienią i zimą - rozgrzewa momentalnie!

Składniki:

- 6 szklanek wody
 - ¾ szklanki brązowego cukru trzcinowego, najlepiej w postaci *piloncillo* – tradycyjnego meksykańskiego, nierafinowanego cukru trzcinowego
 - 2 łaski cynamonu
 - 2 goździki
 - 6 łyżek mocnej, ciemno palonej kawy (grubo mielonej)
 - 1 gwiazdka anyżu
- i opcjonalnie:
- ¼ świeżo mielonego cynamonu
 - ¼ łyżeczki chili
 - 1 pomarańcza

Sposób przygotowania:

Do garnka wlej wodę, dodaj cynamon, anyż, goździki, cukier, chili oraz kawałek skórki pomarańczowej. Wszystko wymieszaj i podgrzewaj na średnim ogniu aż cukier się rozpuści. Zwiększ ogień, a gdy woda zacznie wrzeć, zdejmij garnek z ognia, dodaj kawę i przykryj pokrywką. Po upływie 5-6 minut przecedź kawę przez sitko i podawaj :) Gorąco polecamy serwowanie kawy z plasterkami pomarańczy (można też dodać trochę soku)!

South Indian Flavours

Wolska 50a/paw 7, Warszawa

CHETAN INDIA

My name is Chetan, I'm from Bangalore, India. The dish I chose to tell you about is mutton *dum biryani* - मटन दम बिरयानी. The word “*dum*” refers to the traditional cooking technique where food is sealed in a pot with dough and cooked slowly so all the flavours are deep and rich. It's a South Asian dish that's very popular all over India. This recipe reminds me of my mom and my family. Their cooking was the best—when you buy the same thing in a restaurant, it has only about 30–40% of the flavor. We usually made *biryani* on Fridays or Saturdays, because it requires a lot of time, which is why it was prepared at home only occasionally—though it's easy to find in restaurants. Because meat wasn't a part of our everyday meals, preparing this dish felt like a small celebration.

The flavors that best represent my culture are turmeric, coriander, fresh or sometimes grilled chilli, fenugreek, bay leaves, cinnamon, garlic and ginger. If I had to describe my culture with one dish, it would definitely be something with meat. Even though we don't eat it daily, people in my region really love it, and those strong spices and fresh ingredients are the heart of our cooking. What's interesting, growing up in India, I never ate processed food; that changed only after I moved to Poland.

Ingredients for the paste:

- big piece of ginger
- 3-5 cloves of garlic
- 5-7 green chillies

Ingredients for the marinade:

- about ½ kg of mutton
(cut to any size you like)
- 1 cup of yogurt
- 1 teaspoon of chili powder
- ½ teaspoon of turmeric
- 1 teaspoon of garam masala
- salt to taste
- 1 tablespoon of ginger paste

Ingredients for the rice:

- 8 onions
- 2 tablespoons of oil
- 2 cups of basmati rice
- 4 cups of water
- 1 bay leaf
- 1 cinnamon stick
- 3 green cardamom pods
- 3 cloves
- 1 tablespoon of ghee

Ingredients for the dough:

- 2 cups of whole wheat flour
- some water

Other ingredients:

- 2 tablespoons of ghee
- 2 bay leaves
- 1 cinnamon stick
- 3 cloves
- 1 mace
- 1 teaspoon of chili powder
- ¼ teaspoon of garam masala
- 2-3 chopped tomatoes
- about ½ cup of chopped mint leaves

Instructions:

First you need to make a paste out of ginger, garlic and green chillies. Next step is to marinate the mutton with a tablespoon of the paste, yogurt, red chilli, turmeric, garam masala and salt, it needs a few hours to soak in the flavours. Then you caramelize the onions and cook the rice with bay leaf, cardamom, cinnamon, cloves and salt. When it's cooked, add a tablespoon of ghee and set aside. Once you've done that knead the dough to seal the pot for *dum* cooking. Add ghee into a *biryani* pot with bay leaves, cinnamon stick, cloves and mace. Once the aromas come through add the rest of the ginger-garlic-chilli paste with red chilli powder, garam masala and saute it. Next add chopped tomatoes with salt. When they soften, put in the caramelized onion and stir well. Finally add the marinated mutton, some mint leaves, a bit of water and let it simmer for up to an hour. Throw in ¾ of the rice, drizzle some saffron milk and seal the lid with the dough. After cooking, break the seal and serve!



Traditional And Authentic South Indian Food

SOUTH INDIAN FLAVOURS

RESTAURACJA INDYJSKA

unity
in
diversity

ZAMIESZAJMY
W
TYGIELKI

NA GÓRZE
NA DOLE
WSZYSCY
JESTEŚ
OD JEDNEJ

SIĘ
W

UNITY

Mam na imię Chetan i pochodzę z Bangalore w Indiach. Postanowiłem opowiedzieć o *dum biryani* z jagnięciną - मटन दम बिरयानी. Termin "*dum*" odnosi się do tradycyjnej metody gotowania, która polega na szczelnym zamknięciu garnka z potrawą przy pomocy ciasta. Dzięki temu, podczas długiego procesu gotowania, uwalniają się głębokie i bogate smaki. Jest to danie południowoazjatyckie, bardzo popularne w całych Indiach. Ten przepis przywołuje wspomnienia o mojej mamie i mojej rodzinie. Ich kuchnia była po prostu najlepsza - nawet jeśli zamawiam to samo danie w restauracji, smak jest tylko w 30-40% zbliżony do oryginału. *Biryani* to potrawa, która wymaga dużo czasu i pracy, dlatego przygotowywaliśmy ją zazwyczaj w piątki lub soboty. Mieliliśmy wtedy więcej czasu na gotowanie. Ponieważ mięso rzadko pojawiało się w naszej diecie, przygotowanie tego dania było dla nas małą celebracją.

Moją kulturę najlepiej oddają smaki: kurkumy, kolendry, świeżego lub czasem grillowanego chili, kozieradki, liści laurowych, cynamonu, czosnku oraz imbiru. Gdybym miał wybrać jedno danie reprezentujące miejsce, z którego pochodzę, z pewnością byłoby to coś mięsnego. Chociaż nie jemy codziennie mięsa to ludzie w moim regionie naprawdę je uwielbiają, a intensywne przyprawy i świeże składniki są podstawą naszej kuchni. Co ciekawe, dorastając w Indiach, nigdy nie miałem do czynienia z przetworzonym jedzeniem; to się zmieniło dopiero po przeprowadzce do Polski.

Składniki na pastę:

- duży kawałek imbiru
- 3-5 ząbków czosnku
- 5-7 zielonych papryczek chili

- 1 laska cynamonu
- 3 ziarna kardamonu
- 3 goździki
- 1 łyżka masła klarowanego

Składniki na marynatę:

- około ½ kg jagnięciny (pokrojonej w kawałki dowolnej wielkości)
- 1 szklanka jogurtu
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżeczka garam masali
- ½ łyżeczki kurkumy
- sól do smaku
- 1 łyżka pasty z imbiru

Składniki na ciasto:

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- tyle wody, ile będzie potrzebne do zagniecenia ciasta

Pozostałe składniki:

- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżeczka chili w proszku
- ¼ łyżeczki garam masali
- około ½ szklanki posiekanych liści mięty
- 2 liście laurowe
- 1 laska cynamonu
- 3 goździki
- 1 gałka muszkatołowa
- 2-3 pokrojone pomidory

Składniki na ryż:

- 8 cebul
- 2 łyżki oleju
- 2 szklanki ryżu basmati
- 4 szklanki wody
- 1 liść laurowy

Sposób przygotowania:

Na początku należy przygotować pastę z imbiru, czosnku oraz zielonego chili. Następnie zamarynować baraninę dodając łyżkę przygotowanej pasty, jogurt, czerwone chili, kurkumę, garam masalę i sól. Aby dobrze wchłonęła smaki, potrawa musi się marynować przez kilka godzin. W kolejnym kroku skarmelizować cebulę i ugotować ryż z dodatkiem liścia laurowego, kardamonu, cynamonu, goździków oraz soli. Po ugotowaniu wmieszać łyżkę klarowanego masła i odłożyć na bok. Teraz należy zagnieść ciasto, potrzebne do zamknięcia garnka metodą *dum*. W garnku umieścić masło, liście laurowe, laskę cynamonu, goździki oraz gałkę muszkatołową. Kiedy zacznie się unosić aromat, wmieszać resztę pasty z imbiru i chili. Podsmażyć. Następnie wrzucić pokrojone pomidory z solą. Kiedy zmiękną, dodać skarmelizowaną cebulę i dokładnie wymieszać. Na koniec umieścić w garnku marynowaną baraninę, liście mięty, troszkę wody i gotować na wolnym ogniu przez około godzinę. Dodać ¾ ryżu, połączyć mlekiem szafranowym i zamknąć pokrywę ciastem. Po zakończeniu gotowania przełamać pieczęć z ciasta i serwować!



SIŁA
W
W OBRONIE

EL & HUMMUS
arabskich sm
ularne w naszym

Hoi
PALATE & HUM
MADE WITH LOVE

House Falafel Hummus

Wolska 50A/lokal numer 23, Warszawa

PAULINA KATOWICE

I'm Paulina and I'm from Katowice. I want to share with you my favorite meal, which is a halloumi wrap. I equally enjoy halloumi cut into pieces, fried, and served with mayonnaise. This dish is a blend of different cultures: halloumi is from Cyprus, tortillas originate in Central America and Mexico, while pita bread which I often use instead of tortillas, is popular in Arabic, Indian, and Greek cuisine.

The tastes I connect to my heritage are mainly *pierogi*, a traditional Polish meal with *kotlet schabowy* (pork chop) and parsley. If I were to characterize Polish culture with a single dish, I would select *schabowy* with potatoes and salad — an easy and quick meal to make, but it's very filling.

Ingredients:

- | | |
|--------------------|------------------|
| - halloumi cheese | - cucumber |
| - pita or tortilla | - lettuce |
| - pepper | - pickled turnip |
| - tomato | - tahini |

Instructions:

The recipe is easy — just fry or grill the halloumi, then place it on the pita or tortilla and top it with sliced bell pepper, tomato, cucumber, lettuce and pickled turnips, and lastly drizzle tahini over everything. This dish reminds me of my boss Adel and my work overall, as I usually prepare it there, even though I also make it for myself roughly once a week.

Mam na imię Paulina i pochodzę z Katowic. Chciałabym opowiedzieć o moim ulubionym daniu, którym jest wrap z halloumi. Bardzo lubię też halloumi w kawałkach, podsmażone i podane z majonezem. To danie jest mieszanką różnych kultur: halloumi pochodzi z Cypru, tortille z Ameryki Środkowej i Meksyku, a pita, której często używam zamiast tortilli, jest popularna w kuchni arabskiej, indyjskiej i greckiej.

Smaki, które kojarzą mi się z moją kulturą, to przede wszystkim smak pierogów i typowego polskiego obiadu ze schabowym i pietruszką. Gdybym miała opisać polską kulturę jednym daniem, wybrałabym właśnie schabowego z ziemniakami i surówką — proste i szybkie w przygotowaniu, ale naprawdę sycące.

Składniki:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| - ser halloumi | - pomidor |
| - pita lub tortilla | - ogórek |
| - papryka | - sałata |
| | - kiszona rzepa |
| | - tahini |

Sposób przygotowania:

Przepis jest prosty — wystarczy podsmażyć lub ugrillować halloumi, położyć je na picie i dodać pokrojoną paprykę, pomidora, ogórka, sałatę oraz kiszoną rzepę. Na koniec połączyć wszystko tahini. To danie kojarzy mi się z moim szefem Adelem i ogólnie z pracą, bo tam przygotowuję je najczęściej. Dla siebie robię je mniej więcej raz w tygodniu.

House Falafel Hummus

Wolska 50A/lokal numer 23, Warszawa

ADEL SAUDI ARABIA

My name is Adel and I come from Saudi Arabia. The dish I chose to tell you about is *kabsa* (كَبْسة), also known as *makboos* (مَكْبُوس) or *machboos* (المَجْبُوس). It comes from Saudi Arabia but the recipe for it is passed down from generation to generation, so the dish doesn't have a place of origin, it has families and traditions of origin. *Kabsa* 100% reminds me of my mother — her cooking has been with me throughout my life, and no one can beat her in it. When my family got together, we used to prepare big portions of *kabsa* and enjoy it together. Every home has to have *kabsa* ready to eat :) You can experiment with it by adding different types of meat or additional ingredients, but the rice must always be basmati. Without *kabsa* for lunch, you simply won't feel full. The dish doesn't take long to prepare since the ingredients are usually already in your kitchen. When cooking, it's important to listen to your heart; the more you cook, the more you understand what I mean — it becomes instinctive.

The flavors that best represent my culture include harissa, but my personal favorite is fresh chili, sliced, deseeded, and fried in a pan with oil and salt — absolutely delicious. Without a doubt, *kabsa* is the dish that best represents my culture. It is traditional, deeply rooted in our family and national traditions, and very important to all Saudis. There is no “one right” recipe for *kabsa*, some people put nuts in it, saffron, orange peel and many other ingredients. You can also add different kinds of meat, the most popular is chicken but goat, lamb, beef and fish taste great with it too. So take the recipe down below and customize it all you want :)

First you need to make a fresh spice mix. To do that you'll need to add to a bowl and mix:

- ½ teaspoon of saffron
- ½ teaspoon of ground cinnamon
- ¼ teaspoon of ground black pepper
- ½ teaspoon of ground cumin
- 2 bay leaves
- 1 teaspoon of ground coriander
- 3 whole green cardamom seeds
- 2 whole cloves
- 1 whole dry lemon
- 2 teaspoons of curry powder
- 2 ½ teaspoons of salt or to taste

Next you need to prepare:

- 1 ¼ cup of basmati long grain rice
- 2 onions, chopped
- 4 cloves of garlic, minced
- puree of 2 medium tomatoes
- 2 green chillies
- 3 tablespoons of ghee
- 1 tablespoon of butter
- 1 ½ tablespoon of tomato paste
- 2 ½ cups of boiling water (for cooking the rice)
- 1 whole chicken with skin, cut into 4-8 pieces

Instructions:

In a large pan, add the ghee, wait until it's melted and throw in the spice mix, let it fry for a bit and then add the onion and sauté until golden. To the onion add the minced garlic and the green chilies and stir for 3 more minutes. Next, put in the tomato paste and stir for a minute, then pour the pureed tomatoes and mix until you see the ghee is separating a little from the sauce. After that add the chicken meat and cook for a few minutes on medium heat. Pour enough boiling water to cover the meat and to cook it thoroughly, make sure the water is covering the meat. Cook the meat until tender, keep stirring occasionally to prevent the meat from burning or sticking to the pan. When the sauce is reduced and the meat is cooked you can take it out and put it on a plate, covered with foil. Then pour 2 ½ cups of boiling water or broth. Wash the rice until the water runs clear, then soak it in lukewarm water for 20 minutes. Drain the rice and add it to the boiling meat sauce. Mix and when the mixture comes to a boil again, taste it if it needs more salt, season if required then reduce the heat to the lowest, add the butter and cover the pan. Let it cook for 15-20 minutes. Uncover the pan and gently mix the rice. Now you can add the chicken (you can grill it first). Serve hot with your favorite *achar* (mix of pickled vegetables) or with yogurt, garnish with toasted pine nuts and raisins if you wish.

Nazywam się Adel i pochodzę z Arabii Saudyjskiej. Potrawa, którą chcę się podzielić, to *kabsa* (كَبْسة), znana także jako *makboos* (مَكْبُوس) lub *machboos* (المَجْبُوس). Przepisów na *kabsę* jest tyle ile rodzin, które ją przygotowują. Każdy ma swoją własną, oryginalną recepturę. Można eksperymentować z różnymi rodzajami mięsa i dodatkami, ale jeden składnik musi pozostać niezmienny - ryż basmanti! Jej przygotowanie nie zajmuje wiele czasu, zwłaszcza że większość potrzebnych składników zwykle mamy pod ręką. Ważne jest, aby gotując, kierować się intuicją i słuchać swojego serca — im więcej będziesz gotować, tym lepiej zrozumiesz co mam na myśli. *Kabsa* zdecydowanie kojarzy mi się z moją mamą i jej kuchnią, która towarzyszyła mi przez całe życie. Nikt nie gotuje tak dobrze jak ona. Wspomniane danie było stałym elementem naszych rodzinnych spotkań — wspólnie je przygotowywaliśmy i jedliśmy. Moim zdaniem w każdym domu zawsze powinna czekać miska *kabsy*! To obowiązkowy element każdego lunchu.

Smak, który najlepiej oddaje moją kulturę, to *harissa*, ale moim ulubionym jest świeże chili, bez pestek, pokrojone w cienkie plasterki i smażone na oleju z solą — absolutnie przepyszne. *Kabsa* natomiast jest dla mnie daniem wyjątkowym: tradycyjnym, głęboko zakorzenionym w rodzinnych i narodowych zwyczajach, ważnym dla każdego Saudyjskiego. To potrawa dająca duże pole do kuchennych eksperymentów. Niektórzy dodają orzechy, szafran, a nawet skórkę pomarańczy. Rodzaje mięsa pozostają dowolne: najczęściej jest to kurczak, ale równie dobrze sprawdza się kozina, jagnięcina, wołowina czy ryby. Koniecznie zapisz sobie ten przepis i eksperymentuj :)

Na początek przygotuj świeżą mieszankę przypraw:

- ½ łyżeczki szafranu
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 3 całe zielone nasiona kardamonu
- 2 całe goździki
- 1 całą suszoną cytrynę
- 2 łyżeczki curry w proszku
- 2½ łyżeczki soli lub według własnego uznania

Następnie przygotuj:

- 1¼ szklanki długoziarnistego ryżu basmati
- 2 cebule, drobno pokrojone
- 4 ząbki czosnku, posiekane
- przecier z 2 średnich pomidorów
- 2 zielone papryczki chili
- 3 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżka masła
- 1½ łyżki koncentratu pomidorowego
- 2½ szklanki wrzącej wody (do gotowania ryżu)
- 1 całego kurczaka ze skórą, pokrojonego na 4-8 części

Sposób przygotowania:

W dużym garnku rozgrzej masło klarowane. Pozwól mu się całkowicie rozpuścić. Wsyp przygotowaną wcześniej mieszankę przypraw i krótko podsmaż. Dorzuć cebulę i smaż, aż nabierze złotego koloru. Następnie dodaj posiekany czosnek oraz zielone chili, mieszając całość przez około 3 minuty. Dodaj koncentrat pomidorowy i mieszaj przez chwilę. Połącz przecier pomidorowy z masłem i mieszaj, aż zaczną się od siebie oddzielać. Wrzuć kawałki kurczaka i gotuj przez kilka minut na średnim ogniu. Zalej całość wrzącą wodą, tak aby mięso było całkowicie przykryte. Gotuj, aż kurczak stanie się miękki, co jakiś czas mieszając. Pilnuj by nic nie przywarło do dna garnka. Gdy sos odpowiednio się zredukuje, a mięso będzie gotowe, wyjmij je i odłóż na talerz. Przykryj folią. Do powstałego sosu wlej 2½ szklanki wrzącej wody lub bulionu. Ryż przepłucz pod bieżącą wodą, następnie namocz w ciepłej przez około 20 minut. Odcedzony dodaj do gotującego się sosu, dokładnie wymieszaj a, gdy ponownie zacznie wrzeć, sprawdź czy nie trzeba doprawić. Zmniejsz ogień do minimum, dodaj masło klarowane i przykryj garnek pokrywką. Gotuj przez 15-20 minut. Po tym czasie zdejmij pokrywkę i delikatnie wymieszaj ryż. Możesz teraz dodać kurczaka — najlepiej wcześniej lekko go zgrilować. Podawaj na ciepło z *acharem* (mieszaną piklowanych warzyw) lub jogurtem. A jeśli chcesz, posyp też prażonymi orzeszkami piniowymi i rodzynkami.

DAVID INDIA

My name is David and I'm from India. I'd like to tell you about a dish called *dosa* — in Tamil which is the official language of the state Tamil Nadu it's *தோசை* and in Hindi it's *डोसा*. It's a savoury, crispy, crepe-like food that may be close to 2000 years old. Some sources suggest it originated in Tamil Nadu, so it's a South Indian dish, although over time it became popular with people all over the world. *Dosa* reminds me of my family, especially my brother. When I cook it, it takes me back to India — it feels like a tiny piece of home. It's a very versatile everyday meal; you can serve it with different side dishes and fillings, and I eat it quite often.

This dish itself already makes me think of my culture, but lentils and garam masala also represent Indian cuisine very well. If I had to describe my culture through food, I wouldn't be able to choose just one dish. My favourites include *idli*, a steamed cake made from batter similar to *dosa*; *pongol*, rice cooked in boiling milk; *medu vada*, a fried snack shaped like a doughnut; *poori*, deep-fried flatbread; *upma*, a thick porridge; and of course *biryani*, a mixed rice dish with many different additions.

Ingredients:

- 1½ cups of rice
- ½ cup of *urad dal*
- 2 tablespoons of *chana dal*
- ½ teaspoon of fenugreek seeds

Instructions:

Rinse the rice and *dal* (in separate bowls) a few times. Then soak both rice and *dal* (to this bowl add fenugreek seeds) in filtered water for 4-6 hours. Drain the water from *dal*, put it in the blender and add ¾ cups of water (here you can add some salt too). Blend until you get a smooth and thick batter, you can now put it in a bowl. Drain the rice and add it to the blender with ½ cup of water, blend to a lightly coarse batter. Then combine the rice and *dal* batters (the mixture should be of pouring consistency). To ferment the *dosa* batter you should cover the container and place it in a warm spot until you see some bubbles and the batter rises. It can take between 4 hours (in the summer) up to 16 hours (in the winter time). If the batter seems too thick, you can pour in a bit of water and add some salt to taste. Heat a pan or a *dosa* griddle, add a few drops of oil and pour some batter on it and spread it evenly. Cook until the *dosa* turns golden then you can cook it on the other side.

Dosa can be eaten with a variety of fillings, for example with coconut chutney or potato *masala*.



Nazywam się David i pochodzę z Indii. Chciałbym opowiedzieć o daniu znanym jako *dosa* – w języku tamilskim, który jest oficjalnym językiem stanu Tamil Nadu. Nazywa się ono *தோசை*, a w hindi *डोसा*. Jest to pikantna, chrupiąca potrawa, która przypomina naleśnik. Jego historia sięga niemal 2000 lat. Niektóre źródła wskazują, że pochodzi ono z Tamil Nadu, więc uznaje się je za danie z Południowych Indii. Z upływem czasu stało się jednak popularne na całym świecie. *Dosa* przypomina mi o mojej rodzinie, szczególnie o moim bracie. Kiedy przygotowuję to danie, czuję się jakbym wracał do Indii – a to sprawia, że czuję się jak w domu. To bardzo uniwersalne danie, które można podawać z różnorodnymi dodatkami i wypełniać rozmaitymi nadzieniami. Jem je dość często.

To konkretne danie bardzo kojarzy mi się z moją kulturą, chociaż soczewica i garam masala również świetnie oddają charakter indyjskiej kuchni. Gdybym miał scharakteryzować swoją kulturę przez pryzmat jedzenia, nie potrafiłabym wybrać tylko jednego dania. Do moich ulubionych należą *idli*, gotowane na parze ciastka z ciasta podobnego do *dosy*; *pongol*, ryż gotowany w mleku; *medu vada*, smażona przekąska w kształcie pączka; *poori*, smażony placek; *upma*, gęsta owsianka; oraz oczywiście *biryani*, mieszanka ryżu z różnymi dodatkami.

Składniki:

- 1½ szklanki ryżu
- ½ szklanki *urad dal*
- 2 łyżki *chana dal*
- ½ łyżeczki nasion kozieradki

Sposób przygotowania:

Ryż oraz *dal* opłucz dokładnie w oddzielnych miseczkach. Wlej przefiltrowaną wodę do misek z ryżem i *dalem* (dodaj także nasiona kozieradki). Mocz przez 4-6 godzin. Odlej wodę z *dal*u, przetóż go do blendera i wlej ¾ szklanki wody (możesz też wsypać odrobinę soli). Blenduj, aż uzyskasz gładką i gęstą masę. Odcedź ryż, następnie umieść go w blenderze z ½ szklanki wody i zblenduj do uzyskania nieco grudkowatej konsystencji. Połącz ryż i *dal*. Masa powinna mieć lejącą się konsystencję. Aby ciasto fermentowało przykryj je i umieść w ciepłym miejscu, aż powstaną bąbelki i ciasto wyrośnie. Ten proces może zająć od 4 godzin latem do 16 godzin zimą. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej trochę wody oraz soli - do smaku. Rozgrzej patelnię lub blaszkę, dodaj kilka kropli oleju, wylej ciasto i równomiernie je rozprowadź. Smaż, aż *dosa* nabierze złotego koloru, a potem przewróć na drugą stronę. *Dosa* doskonale smakuje z różnymi dodatkami, na przykład z sosem kokosowym lub *masalą* ziemniaczaną.



BISSNU NEPAL

My name is Bissnu and I'm from Nepal. The dish I want to talk about is *dal*, a stew made with colorful vegetables, lentils and spices. It's known as *daal*, *dahl* or *dal*, depending on the region. It's difficult to say where exactly it comes from but it's a traditional meal in Pakistan, Nepal and in India. *Dal* has a rich history dating back two millennia! For me, this dish immediately brings to mind my family and friends from Nepal and India. I always think about the big gatherings we had, when we cooked many different dishes, shared them with each other and simply enjoyed spending time together. *Dal* isn't a festive meal — we make it very often, and it's the classic choice for an everyday dinner.

When I think about flavours that represent my culture, I would choose fresh green chili, flavorful cumin seeds and garlic. And if I had to describe Nepalese culture with one dish, it would definitely be *sel rotti*, the traditional sweet Nepali cake made from rice flour and fried in a ring shape.

Ingredients:

- 1 cup red lentils (*masoor dal*)
- 1 onion
- 1 tablespoon oil or ghee
- 1 teaspoon of cumin seeds
- 1 teaspoon of turmeric powder
- 1 teaspoon of coriander powder
- 1 teaspoon of garam masala
- 1 teaspoon of salt (to taste)
- 4 cups water
- 1 medium tomato, chopped
- 1 tablespoon lemon juice (optional)

Instructions:

Rinse the lentils under cold water until the water runs clear. Then cook red lentils until they become soft and mushy. In a pot, heat oil over medium heat. Add onion and cook until it's golden brown. Add spices and let them sizzle for a few seconds. Add chopped tomatoes and cook until soft. Add vegetables, stir and cook for 5-10 minutes. Add lentils and water, bring to a boil, then reduce heat and simmer for 10-15 minutes until everything is soft and combined. Stir in lemon juice (if using). Adjust seasoning to taste. Serve with rice and a sprinkle of freshly chopped cilantro. And remember you can customize it all you want and add some of your favourite veggies :))

Nazywam się Bissnu i jestem z Nepalu. Potrawa, o której chcę opowiedzieć to *dal*, czyli gulasz z warzyw i soczewicy, pełen aromatycznych przypraw. W zależności od regionu znany jest pod nazwą *daal*, *dahl* lub *dal*. Trudno określić jego dokładne pochodzenie - historia *dal*u sięga bowiem dwóch tysięcy lat! Obecnie jest to tradycyjne danie w Pakistanie, Nepalu i Indiach. Kiedy o nim myślę, od razu wspominam moich bliskich z Nepalu i Indii. Przypominam sobie nasze uroczyste spotkania, podczas których razem gotowaliśmy masę różnych potraw, dzieliliśmy się nimi i cieszyliśmy się wspólnie spędzonym czasem - tak po prostu. *Dal* nie jest potrawą, którą przygotowuje się tylko na specjalne okazje - to popularne danie obiadowe.

Wśród smaków, które opisują moją kulturę, musi się znaleźć świeże zielone chili, aromatyczne nasiona kminu rzymskiego oraz czosnek. Gdybym miał opisać kulturę Nepalu jednym daniem, byłoby to zdecydowanie *sel rotti* - tradycyjne słodkie nepalskie ciasto z mąki ryżowej, smażone w kształcie pierścienia.

Składniki:

- 1 szklanka czerwonej soczewicy (*masoor dal*)
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju lub masła klarowanego
- 1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka kolendry w proszku
- 1 łyżeczka garam masala
- 1 łyżeczka soli (do smaku)
- 4 szklanki wody
- 1 średni pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 łyżka soku z cytryny (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Dokładnie opłucz soczewicę pod zimną wodą, aż woda stanie się przezroczysta. Gotuj, dopóki nie zrobi się miękka i papkowata. Na średnim ogniu podgrzej olej w garnku. Wrzuć cebulę i usmaż ją na złoty kolor. Dodaj przyprawy, pokrojone pomidory i smaż do miękkości. Włóż warzywa, wymieszaj i smaż jeszcze przez 5-10 minut. Dodaj soczewicę i wodę, doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj przez 10-15 minut, aż wszystkie składniki staną się miękkie i się potączą. Polej sokiem z cytryny (jeśli używasz). Dopraw do smaku. Podawaj z ryżem i świeżą kolendrą. Pamiętaj, że przepis można dostosować do własnych preferencji na przykład dodając ulubione warzywa. :))



OKSANA UKRAINE

I'm Oksana from Ukraine. I want to tell you about a delicious Lviv cheesecake, known in Ukrainian as *львівський сирник*. The name itself explains its origin — it comes from Lviv, Ukraine. This dessert makes me think about my younger daughter, she is very fond of it. Even as an adult, she always asks me to bake this cheesecake whenever she comes to visit me. It's quick and easy to make which makes it a perfect pick when you're craving something sweet. My mom also baked it frequently and always said that if dinner is served without a dessert, one can't be full.

I believe that garlic is the most important flavour in Ukrainian cooking. I add it to everything—on meat, to salad, and whenever I eat fresh vegetables, I always toss in a clove or two, since besides its tasty flavor, it is also very healthy. When I think of a traditional Ukrainian meal, *borscht* with garlic *pampushky* immediately comes to mind. It is one of my family's favorite dishes, so I often prepare it.

Ingredients:

- | | | |
|---------------------|--------------------------|-----------------------------|
| - 1 stick of butter | - 2 cups of flour | - 2 or 3 eggs |
| - ¾ cup of sugar | - ½ teaspoon baking soda | - 1 packet of vanilla sugar |
| | - 500 g cottage cheese | - ¾ cup of sugar |

Instructions:

Mix the softened stick of butter with ¾ cup of sugar. Then sift the flour with baking soda and knead into a shortcrust pastry. Prepare a cake pan by lining it with baking paper. Set aside some of the dough to sprinkle on top as a crumble. Move the remaining dough into the pan, knead it, and distribute it evenly. In a separate bowl, combine the cottage cheese (either chunky or smooth, based on preference), 2 or 3 eggs at room temperature, vanilla sugar, ¾ cup of sugar and mix all ingredients. Pour the cottage cheese mixture into the cake pan and sprinkle the crumble on top. Bake for about 50 minutes at 180°C.

Mam na imię Oksana i pochodzę z Ukrainy. Chcę opowiedzieć o przepysznym lwowskim serniku, który po ukraińsku nazywa się *львівський сирник*. Ten deser kojarzy mi się z moją młodszą córką, która go uwielbia. Chociaż jest już dorosła, za każdym razem, gdy mnie odwiedza, prosi żebym go upiekła. To idealny wybór, gdy ma się ochotę na coś słodkiego. Przygotowanie jest proste i dość szybkie. Moja mama też go często piekła. Mówiła przy tym, że jak obiad jest bez deseru to człowiek głodny.

Według mnie podstawowym smakiem kuchni ukraińskiej jest czosnek. Dodaję go do wszystkiego - do mięsa, do sałatki, a kiedy jem świeże warzywa to obowiązkowo wkrajam ząbek lub dwa. Oprócz pysznego smaku jest też bardzo zdrowy. Kiedy myślę o tradycyjnym ukraińskim obiedzie to od razu przychodzi mi na myśl barszcz z czosnkowymi *pampuszkami*. W mojej rodzinie jest to jedno z ulubionych dań, więc często je przygotowuję.

Składniki:

- | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| - kostka masła | - ½ łyżeczki sody oczyszczonej | - 1 opakowanie cukru wanilinowego |
| - ¾ szklanki cukru | - 500 g twarogu | - ¾ szklanki cukru |
| - 2 szklanki mąki | - 2 lub 3 jajka | |

Sposób przygotowania:

Miękką kostkę masła utrzeć z ¾ szklanki cukru. Przesiać mąkę z sodą oczyszczoną i zagnieść na kruche ciasto. Formę na ciasto wyłożyć papierem do pieczenia. Odłożyć część ciasta na kruszonkę. Resztę przełożyć do foremki, ugnieść i rozprowadzić równomiernie. Do drugiego naczynia dodać twaróg (z grudkami lub gładki, wedle uznania), 2 lub 3 jajka w temperaturze pokojowej, cukier wanilinowy oraz ¾ szklanki cukru - wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę. Do formy z ciastem przełożyć masę twarogową i posypać po wierzchu odłożoną wcześniej porcją ciasta. Piec przez około 50 minut w 180°C.

La Casita

Wolska 50a/lokal 17, Warszawa

APSARA NEPAL

I'm Apsara and I'm from Nepal. The dish I chose is rice pudding, called *kheer* (खीर) in my native language. It's a classic sweet dessert made by simmering rice in milk and sweetening it with sugar or other sweeteners such as *jaggery*. *Kheer* is deeply rooted in Nepali and Indian culture, it's an offering to God. Milk represents purity, sugar adds sweetness, rice symbolizes abundance, and spices like saffron and cardamom bring divine blessings. Sharing *kheer* reflects hospitality, blessings, and community bonding. For me, *kheer* always reminds me of my grandmother. In Nepal, it is prepared during *Kheer Khani Din* (Nepali holiday celebrated on the 15th day of the month *Shrawan* – usually the last days of July - to celebrate the hard work of farmers and symbolically end the rice planting season) as a ritual for prosperity and community. We believe after planting rice in rain water we need to warm up our body and *kheer* will prevent us from cold. My grandma used to make it on this occasion at family gatherings.

We eat *kheer* on different occasions, we offer it to God. Special occasions like *Teej* – a three day women's festival celebrated primarily in Nepal and parts of India, honoring the union of Shiva and Goddess Parvati and are dedicated to the well-being of husbands and families. The day before the festival we celebrate *Dar* (Eve – the night before), we have a large feast and eat till sunrise, the next day women fast and don't drink water. When we were children our Mom invited us for the *Dar*. And at midnight my aunty called us to have *kheer*, my brother was very sleepy and suddenly poured hot food on his leg and burned a little. Every year we remember that story.

Though it is mainly a festive or ceremonial dish and offered as *prasād* (an offering) in temples, I personally love *kheer* so much that I usually prepare it once a month as a treat. The flavors that best represent my culture include garam masala, made from more than seven spices, "garam" means "warm" or "hot," and can be enjoyed by everyone. Nepali culture is a mosaic of many different groups and traditions but we respect each other and create a diverse but united community. *Kheer* is sweet, delicious, and nutritious, just like my culture – a mix of different people, castes, and traditions that everyone can enjoy and celebrate without barriers.

Ingredients:

- 1 liter of whole milk
- ¼ cup of basmati rice
- about 5 tablespoons of sugar or *jaggery*
- a pinch of saffron (soaked in a some warm milk)
- 10 chopped almonds
- 10 chopped cashews
- 2 or 3 powdered cardamom pods

Instructions:

Prep the rice- rinse until water runs clear and then soak for 20–30 minutes (this helps the grains cook evenly and prevents sticking). Heat the milk (in a heavy-bottomed pan), bring the milk to a gentle boil over medium heat, and keep stirring occasionally to prevent scorches. Drain the soaked rice and add it to the simmering milk. Reduce heat to low and cook, stirring every few minutes, until the rice is soft and the milk is reduced — about 25 to 30 minutes. Regular stirring and scraping the sides prevents burning and creates a creamy texture. Once the rice is tender, stir in the sugar. Then add cardamom, saffron (with the warm milk it was soaked in). Last but not least do the garnish - fold in nuts (and raisins if you want to); you can toast them separately in a bit of ghee beforehand for extra aroma. Remove from heat when the texture is slightly loose, as it will thicken upon cooling. Serve warm or chilled. Enjoy!



Nazywam się Apsara i pochodzę z Nepalu. Chcę opowiedzieć o puddingu ryżowym, znanym w moim ojczystym języku jako *kheer* (खीर). To tradycyjny deser przygotowywany z ugotowanego w mleku ryżu z dodatkiem cukru (na przykład cukru trzcinowego *jaggery*). *Kheer* ma swoje korzenie w kulturze zarówno nepalskiej, jak i indyjskiej i jest składany w ofierze Bogu. Mleko symbolizuje czystość, cukier dodaje słodczy, ryż oznacza obfitość, a przyprawy, takie jak szafran czy kardamon, przynoszą boskie błogostawieństwa. Dzielenie się *kheerem* odzwierciedla gościnność, błogostawieństwa i więzi w społeczności.

Kheer zawsze przywołuje wspomnienia o mojej babci. W Nepalu przygotowuje się go podczas *Kheer Khani Din* (nepalskiego święta przypadającego na 15 dzień miesiąca *Shrawan* – zazwyczaj pod koniec lipca – celebrowanego by uczcić trud rolników i symbolicznie zakończyć sezon sadzenia ryżu) jako rytuał mający zapewnić dobrobyt i jedność w społeczności. Według zwyczaju po zasadzeniu ryżu, przygotowuje się *kheer*, który ma ogrzać zziębnięte ciała i ochronić przed zimnem. Moja babcia przygotowywała go przy tej okazji podczas rodzinnych spotkań.

Jemy *kheer* przy różnych okazjach. Jedną z ważniejszych jest *Teej* – trzydniowe święto kobiet obchodzone głównie w Nepalu oraz niektórych częściach Indii. Uroczystość ta upamiętnia związek boga Śiwy z boginią Parwati i jest poświęcona dobrobytowi mężów oraz rodzin. W przeddzień święta obchodzimy *Dar*, czyli wigilię. Urządzamy wielką ucztę i jemy aż do wschodu słońca. Następnego dnia kobiety poszczą i nie piją wody. Kiedy byliśmy dziećmi, mama zaprosiła nas na *Dar*. O północy ciocia zawołała nas, żebyśmy zjedli *kheer*. Mój brat był bardzo śpiący i nagle wylał gorące jedzenie na swoją nogę i trochę się poparzył. Co roku wspominamy tę historię.

Mimo, iż jest to danie świąteczno-ceremonialne, ofiarowane jako *prasād* (dar) w świątyniach, osobiście uwielbiam *kheer* tak bardzo, że przygotowuję go średnio raz w miesiącu. Smaki, które najlepiej oddają moją kulturę, to między innymi garam masala – mieszanka przypraw składająca się z ponad siedmiu składników, której nazwa oznacza „ciepły” lub „ostry”. Kultura nepalska jest mozaiką wielu różnych grup i tradycji, ale dzięki wzajemnemu szacunkowi, tworzymy zróżnicowaną i zjednoczoną społeczność. *Kheer* jest słodki, smaczny, pożywny i tak jak moja kultura – stanowi połączenie różnych ludzi, kast i tradycji w którym każdy może celebrować to co dla niego ważne.

Składniki:

- 1 litr pełnotłustego mleka
- ¼ szklanki ryżu basmati
- około 5 łyżek cukru lub *jaggery*
- szczypta szafranu (namoczonego w niewielkiej ilości ciepłego mleka)
- 10 posiekanych migdałów
- 10 posiekanych orzechów nerkowca
- 2 lub 3 ziarenka kardamonu w proszku

Sposób przygotowania:

Zacznij od przygotowania ryżu: dokładnie go przepłucz, aż woda będzie zupełnie przejrzysta. Następnie namocz przez 20–30 minut. Dzięki temu ugotuje się równomiernie i nie będzie się sklejał. W rondlu z grubym dnem podgrzej mleko na średnim ogniu, doprowadzając je do wrzenia i co jakiś czas mieszaj, żeby się nie przypaliło. Odcedź namoczony ryż i dodaj go do gotującego się mleka. Zmniejsz ogień i gotuj, mieszając co kilka minut, aż ryż będzie miękki, a mleko wyraźnie się zredukuje – około 25–30 minut. Regularne mieszanie oraz zbieranie mleka z boków garnka zapobiega przypalaniu i nadaje całości kremową konsystencję. Gdy ryż będzie miękki, dodaj cukier, a następnie kardamon oraz szafran wraz z mlekiem, w którym był namaczany. Na końcu wsyp orzechy i jeśli lubisz rodzynki. Możesz je wcześniej lekko uprażyć na patelni z odrobiną masła klarowanego, żeby wzmocnić smak. Zdejmij deser z ognia, gdy będzie jeszcze lekko płynny — po wystygnięciu zgęstnieje. Podawaj na ciepło lub na zimno. Smacznego!



KOLA PODLASIE

My name is Kola and I come from Podlasie. I want to tell you about potato *babka* – in my region it's called *babka ziemniaczana*, though we pronounce the name with a slight lisp known as *śledzikowanie*. I've also come across other names like *kartoflak* or *rejbak*, but honestly, this is the first time I've heard those terms. This dish has its origins in Belarus; and in Poland, it gained popularity in the Kresy region, specifically in Podlasie, Suwalszczyzna, certain parts of Mazovia, and Silesia (which stands apart from Poland, because of its unique cultural identity).

When it comes to potato *babka* I often think back to my late grandmother Alina – she was the only person willing to grate all those potatoes. I have a whole bunch of memories and stories tied to this dish. These flavors bring back fond childhood memories and are some of my most delicious recollections. I remember when I moved to Warsaw, a friend of mine brought me some *babka* from Podlasie, made by his dad, “as a souvenir from his hometown.” I rarely make it myself because you have to grate a lot of potatoes, and it's hard work. The last time I made it was maybe six months ago, or even a year ago, together with my friend Antoś – and it turned out wonderfully since it was made with love.

My culture has a variety of flavours. The cuisine of Podlasie is full of potatoes, onions and black pepper (“green pepper isn't pepper,” as my dad says), *cepelinai* (dumplings made from grated potatoes and filled with ground meat, curd cheese, liver, or mushrooms), potato sausage, hash browns – a whole range of potato dishes in general. I even own a cookbook titled “500 recipes for potato dishes.” And if I had to describe Polish cuisine with one dish? I think it would be *kotlet schabowy* (pork chop) – and I don't think I need to explain why.

Ingredients:

- 2½ kg of preferably old potatoes
- 1 large onion, diced
- some oil
- 3 eggs
- you can add a little milk to make it fluffier
- diced sausage fried beforehand with onion or cracklings and alternatively for vegetarians, tofurki (i.e., cracklings made from tofu :))
- salt and pepper

Instructions:

Grate the potatoes, combine all the ingredients and put the mixture in a baking dish. Bake at 200°C for about an hour and a half. It tastes best the next day, fried and topped with ketchup :).

Mam na imię Kola i pochodzę z Podlasia. Chcę opowiedzieć o babce ziemniaczanej – u nas mówi się na nią właściwie tak samo. Może trochę się „zaciąga” przy wypowiedzianiu nazwy. :) Ten sposób mówienia to tzw. śledzikowanie. Przeczytałam też, że niektórzy nazywają ją kartoflakiem albo rejbakiem, ale szczerze mówiąc, pierwszy raz się z tym spotkałam. Oryginalnie danie pochodzi z Białorusi, a w Polsce upowszechniło się na Kresach; na Podlasiu, Suwalszczyźnie, części Mazowsza oraz na Śląsku (to trochę jak nie w Polsce, bo ten region ma bardzo wyrazistą, odrębną kulturę). Babka ziemniaczana kojarzy mi się przede wszystkim z moją świętej pamięci babką Aliną – tylko jej chciało się trzeć te wszystkie ziemniaki. Mam z tym daniem całą masę historii do opowiadania. To mój ukochany smak dzieciństwa i najpyszniejsze wspomnienie. Pamiętam, jak po mojej przeprowadzce do Warszawy kolega specjalnie przywiózł mi babkę z Podlasia, zrobioną przez jego tatę, „w ramach pamiątki z rodzinnych stron”. Sama przygotowuję ją rzadko, bo trzeba natrzeć naprawdę mnóstwo ziemniaków, a to ciężka robota. Ostatnio robiłam ją może z pół roku temu, albo nawet rok, razem z moim przyjacielem Antosiem – i wyszła najlepsza, bo zrobiona z serduszkami.

Z moją kulturą kojarzy mi się kilka smaków. Z kulturą Podlasia kojarzą mi się ziemniaki, dużo cebuli, czarny pieprz („zielony to nie pieprz”, tak mówi mój tato), cepeliny, kiszka ziemniaczana, placki ziemniaczane – w ogóle cała gama dań z ziemniaków. Mam nawet książkę „500 przepisów na potrawy z ziemniaków”. A gdybym miała opisać polską kulturę jednym daniem? Myślę, że byłby to schabowy – i chyba nie muszę tłumaczyć, dlaczego.

Składniki:

- 2½ kg najlepiej starych ziemniaków
- 1 duża cebula, posiekana
- trochę oleju
- 3 jajka
- można dodać trochę mleka, żeby było bardziej puszyste
- kiełbaska w kostkę podsmażona wcześniej z cebulką albo skwarki, alternatywnie dla wegetarian tofurki (czyli skwarki z tofu :))
- pieprz i sól

Sposób przygotowania:

Wszystko mieszamy ze sobą, wrzucamy do prodiża i pieczemy w temperaturze 200 stopni ok. 1,5 godziny, najlepiej smakuje na drugi dzień odsmażona i polana ketchupem :).



YANA

Hi! My name is Yana :) I have a great passion for food, whether it's eating, cooking, or sharing my dishes with others. I love experimenting with different cuisines and ingredients, but of course within reasonable limits. What I enjoy most are cooking workshops and getting together with friends at Mozaika. I'd like to propose making some interesting khinkali, which is a traditional dish from Georgia that we can customize to suit our preferences. Preparing khinkali is also a wonderful opportunity to spend time with loved ones; working together on the dough and filling really brings people closer. The joy of being with cheerful and engaging people is simply priceless. The fillings for khinkali can be very diverse, so don't be afraid to experiment — it's a great way to broaden your culinary horizons.

Khinkali with cherries.

Ingredients for the dough:

- 350-400 g of flour
- 3 g of salt
- 1 medium-sized egg (50-55 g)
- 150 g of water
- 50 g of spinach (either large leaves or thawed from frozen)
- 20 g of olive oil
- some extra flour for dusting

Ingredients for the filling:

- 500 g of pitted cherries
- sugar to taste
- fresh thyme
- 1-2 tablespoons of potato starch

Instructions:

Blend the spinach with water until it becomes smooth. Mix the flour with salt and create a well in the center. Add the egg and the spinach puree into the well. Knead the dough. Once everything is combined, add the oil. Cover the dough with plastic wrap or a bag and let it rest for half an hour. Since different flours behave differently, adjust the dough consistency as needed. I wanted to create a contrast with the green dough, so I chose cherries. They can be fresh or thawed. Add sugar to taste, fresh thyme leaves, and 1-2 tablespoons of starch. Roll out the dough into a circle measuring roughly 13-15 cm in diameter (using about 30 g of dough) and use the same amount for the filling. Make sure the cherries are not too moist when forming the khinkali. Shape the dough in the traditional khinkali way. You can freeze them briefly before cooking. Boil a large pot of water on the stove and wait for it to boil. Add some salt to the water to boost the flavor. Once the water boils, stir it with a spoon to create a whirlpool. Drop the khinkali into the whirlpool. They should float freely without sticking to each other. Wait a few minutes for the water to boil again, then allow them to cook for 2-3 minutes. Remove the khinkali onto a nice plate and drizzle vanilla sauce over it or simply add whipped cream mixed with sugar and vanilla. You can add a sprinkle of fresh thyme leaves. All set, let's savor the flavor!

If you want the dough to be red, boil some beets and mix them in the same proportions as the spinach. If you want the dough to be orange, cook a pumpkin and mash it into a smooth puree. Let's experiment! :)

Cześć! Jestem Yana :) Jedzenie jest moją pasją! Uwielbiam smakować potrawy, gotować i dzielić się nimi z innymi osobami. Gotując eksperymentuję z kuchniami świata i różnymi składnikami, ale w rozsądnych granicach. Najbardziej cieszę mnie warsztaty kulinarne i spotkania w gronie przyjaciół w Mozaice. Chciałabym zaproponować przygotowanie niecodziennych chinkali — to gruzińskie danie, które możemy dostosować do własnych upodobań. Lepienie chinkali to też wspaniała okazja do spędzenia czasu z bliskimi. Wspólna praca nad ciastem i farszem naprawdę zbliża ludzi. Według mnie radość z gotowania w gronie ciepłych, pełnych entuzjazmu osób jest po prostu bezcenna!

Nadzienia do chinkali mogą być bardzo różnorodne. W tym miejscu chcę zaproponować przepis na chinkali z ciasta szpinakowego, z wiśniowym nadzieniem. Nie bójmy się eksperymentować — to świetny sposób na poszerzanie kulinarnych horyzontów.

Chinkali z wiśniami.

Składniki na ciasto:

- 350-400 g mąki
- 3 g soli
- 1 jajko M (50-55 g)
- 150 g woda
- 50 g szpinak (duże liście lub mrożony - rozmrozić)
- 20 g oliwy z oliwek
- trochę dodatkowej mąki do posypania

Składniki na nadzienie:

- 500 g wiśni bez pestek
- cukier do smaku
- świeży tymianek
- 1-2 łyżki skrobi ziemniaczanej

Zblenduj szpinak z wodą, aby uzyskać gładką masę. Połącz mąkę z solą - zrób wgłębienie - wlej jajko i masę szpinakową. Ugnieć ciasto. Gdy wszystkie składniki się połączą, dodaj olej. Zawień ciasto w woreczek lub folię i odstaw na 30 minut. Mąki różnią się między sobą, więc sprawdź na własną rękę czy konsystencja ciasta jest okej. Wybrałam wiśnie, ponieważ chciałam uzyskać kontrast z zielonym ciastem. Owoce mogą być świeże lub rozmrożone. Dodaj do nich cukier - według uznania, listki świeżego tymianku i 1-2 łyżki skrobi. Rozwałkuj ciasto i wycinaj kółka o średnicy 13-15 cm (30 g ciasta). Na środku każdego z nich ułóż tyle samo gramów nadzienia. Upewnij się, że wiśnie nie są zbyt wilgotne podczas formowania chinkali. Zaciśnij w sposób charakterystyczny dla chinkali. Przed gotowaniem można lekko zamrozić. Na kuchence stawiamy duży garnek z wodą. Czekamy, aż woda się zagotuje. Dodajemy sól, aby podkreślić smak. Gdy woda się zagotuje, mieszamy ją łyżką, tworząc wir. Do powstałego leja wrzucamy chinkali, które powinny swobodnie pływać, nie przyklejając się do siebie. Czekamy kilka minut, aż woda ponownie się zagotuje. Gotujemy jeszcze przez 2-3 minuty. Wyjmujemy chinkali na ładny talerz i polewamy sosem waniliowym lub po prostu bitą śmietaną z cukrem i wanilią. Można posypać odrobiną świeżych listków tymianku. Gotowe! Nadszedł czas na delektowanie się smakiem!

Jeśli chcemy uzyskać czerwony kolor ciasta – gotujemy buraki i mieszamy w takich samych proporcjach jak szpinak. Jeśli chcemy uzyskać pomarańczowy kolor ciasta – gotujemy dynię i rozgniatamy na puree. Eksperymentujmy! :)

ELŻBIETA WARSAW

My name is Elżbieta and I am a native Varsovian from an old Varsovian family. I am also a traveler. I'd like to share a dish I came across during my journeys. *Dal* - a meal that delighted me in Nepal, is considered a national dish there and is enjoyed regardless of altitude (whether in the high mountains or lowlands areas). The primary ingredients are lentils, preferably colorful, but you can also include various legumes, such as beans, broad beans, peas, chickpeas, etc. However the base of this soup consists of three types of lentils.

I prepare it from time to time, especially when I invite friends over, and it's always a delightful treat. Besides, it's easy to whip up and it's always enthusiastically received by guests. While cooking I always recall the culture, traditions, and trails in the Himalayas. In Nepal, this dish is cooked nearly every day as it is the main food for guides and porters. It tastes great on its own, but it can also be served over fluffy rice. *Dal* is served in restaurants, along tourist trails, and in homes alongside other dishes, where the entire meal is referred to as *dal bhat*, and the soup itself is called *dal*. It is the only dish for which you can get a second helping in a restaurant at the same price (a portion of the same size as the previous one). This truly surprised me.

An interesting fact from my travels: in Nepal, it's difficult to find fuel for cooking (particularly along mountain trails), so people often resort to using dried yak dung, which makes it easier to prepare a quick soup.

The essence of Nepal's culture cannot be captured in just a single word, it takes at least a couple of sentences. It's definitely different from Polish culture, even though the regional cuisine uses the same vegetables that we use in Polish cuisine... These veggies are also cultivated there but rather in the lower elevations. Vegetables play a central role, alongside abundant garlic, plentiful onions, and diverse herbal blends. I discovered an amazing spice there - Tibetan (Himalayan) pepper. Speaking of culinary memories from my journeys, the flavor of Nepal, for me, is mainly represented by *masala* - a combination of local herbs intended for various uses, such as *masala* for vegetarian meals, *masala* for coffee and tea (which includes cinnamon, cloves, and cardamom), and *masala* for fish and poultry... They enhance flavors and help in preserving food.

Ingredients:

- 1½ liters of water
- 200 g of lentils
- a few cloves of garlic
- an onion
- salt to taste
- Nepalese spice mix for vegetarian dishes
- some cardamom
- 1 bay leaf

Instructions:

Rinse the lentils in cold water; they also need to be soaked. Replace the water in the pot with fresh water, add the lentils, and simmer on low heat until the grains become tender. This will allow all the flavors to develop fully (slowly, slowly, slowly). Mince the garlic and onion and add them to the pot. Now, take your time – let it cook slowly. Season the soup with salt, just as it's done in our household. Add Nepalese spice mix for vegetarian dishes. If you don't have it, try replacing it with peppercorns, allspice (avoid using pre-ground spices, as they tend to lose the fresh essence and taste), a hint of cardamom (just a bit... gently) and a small bay leaf. Let everything cook together. Once the lentils are soft - when they melt in your mouth - the soup is ready. The total preparation takes around half an hour.



Mam na imię Elżbieta i jestem rodowitą warszawianką. Pochodzę ze starej warszawskiej rodziny. Jestem także podróżniczką. Chciałabym opowiedzieć o daniu poznanym w trakcie moich podróży. Jest nim *Dal* - narodowa potrawa Nepalu, która absolutnie mnie zachwyciła.

Jest to posiłek serwowany jak kraj długi i szeroki - w górach i na nizinach. Podstawą jest soczewica - głównie kolorowa, a najlepiej wszystkie dostępne warzywa strączkowe! Można dodać m.in. fasolę, bób, groch, ciecierzycę... Jednakże sercem tej zupy pozostaje zawsze soczewica. Przygotowuję ją od czasu do czasu, najczęściej, gdy zapraszam przyjaciół na spotkanie. Jest to taka atrakcja. Poza tym dal jest łatwy w przygotowaniu i zawsze entuzjastycznie przyjmowany przez gości. Gotując wspominam kulturę, tradycję i szlaki w Himalajach. W Nepalu dal jest gotowany niemal codziennie. To podstawowy posiłek przewodników i tragarzy. Jest bardzo dobry bez dodatków, ale można nim polewać ryż na sypko i wtedy też jest pysznie. Podaje się go w restauracjach, na szlakach turystycznych i w domach. Serwowany z inną potrawą nosi nazwę *dal bhat*. Jest to jedyne danie, którego dokładkę w restauracji można dostać w tej samej cenie (porcję tej samej wielkości - co poprzednia). To mnie ogromnie zdziwiło.

Z ciekawostek podróżniczych - w Nepalu ciężko o opał, na którym można by gotować (oczywiście chodzi o szlaki górskie), więc używa się wysuszonych odchodów jaków, wówczas łatwiej przyrządzić szybką zupę).

Kultury Nepalu nie da się opisać jednym słowem ani jedną potrawą. Zdecydowanie różni się ona od polskiej, aczkolwiek kuchnia regionalna korzysta z tych samych warzyw, których używamy i my.

Dominują warzywa, dużo czosnku, dużo cebulki i ziołowe mieszanki. Odkryłam tam niesamowitą przyprawę - tybetański (himalajski) pieprz. Skoro już mówimy o smakowych wspomnieniach z podróży, smak Nepalu to dla mnie przede wszystkim *masale* - są to mieszanki ziół o różnym przeznaczeniu, np. *masala* do dań wege, *masala* do kawy i herbaty (cynamon, goździki, kardamon), *masala* do ryb, do drobiu... Dodają smaku i konserwują żywność.

Składniki:

- | | |
|------------------------|---|
| - 1 ½ litra wody | - sól |
| - 200g soczewicy | - nepalska przyprawa do dań wegetariańskich |
| - kilka ząbków czosnku | - kardamon |
| - cebula | - liść laurowy |

Sposób przygotowania:

Soczewicę płuczemy dokładnie pod zimną wodą. Następnie namaczamy ją w garnku przez kilka minut. Wodę w garnku wymieniamy - świeża woda i soczewica, mały ogień. Ziarna muszą zmięknąć. Wtedy wydadzą z siebie wszystkie smaki (wolniutkie pyr pyr pyr). Siekamy drobno czosnek i cebulę. Dorzucamy do garnka. I ma się jakiś czas - powoli gotować. Zupę solimy - tak jak w rodzinie to robimy. Dodajemy nepalską przyprawę do dań wegetariańskich. Jeśli jej nie mamy - próbujemy zastąpić np. pieprzem w ziarnach, zielem angielskim (mocno utłuczone, staramy się nie używać przypraw sypkich. Nepalczycy wszystko mielą na świeżo - aromat i smak), można dorzucić odrobinę kardamonu (tego mniej... delikatnie) i maleńki listek laurowy. Wszystko razem gotujemy. Gdy soczewica będzie miękka - gdy rozptywa się w ustach - zupa jest gotowa. Czas przygotowania około 30 min.

CARLOS MÉXICO

My name is Carlos and I'm from Veracruz, México. I chose to tell you about *chilaquiles rojos* (red *chilaquiles*), a traditional Mexican breakfast dish usually made with tortillas. In México's 32 states, every family has the privilege to enjoy a tasty, healthy, and amazing breakfast like *chilaquiles* — it's a right of every Mexican. This dish reminds me of my family and my friends. It brings me happiness, nostalgia, and good memories with all my dear loved ones. *Chilaquiles rojos* are the perfect dish for any time of day, a special occasion, or—who knows? —maybe even a proposal ;). There's simply no such thing as a bad time for *chilaquiles rojos*!

The flavors that best represent my culture are the colors of the Mexican flag: green chili peppers, white onion, and red tomatoes. These three ingredients are essential for every Mexican dish, not only within the country but also wherever Mexican cuisine travels. There's no way to describe my culture's cuisine with just one dish. Mexican culture revolves around passion, flavour, laugh and love. You'll find these feelings in every Mexican dish.

Ingredients:

- 1 package of nachos
- 4 tomatoes
- ½ onion
- 4 cloves of garlic
- ½ bottle of cream
- some white cheese, preferably *queso fresco*
- salt to taste
- 2 or 4 eggs (depending on the person)

Instructions:

First, fry or even burn a little the tomatoes, the chopped onion and the garlic on a frying pan. Next, place the veggies in a blender and add a bit of water to make it more liquidy. Then put some oil on the frying pan, pour the sauce and wait until it changes to a darker, deeper color (around 10 min). After that, prepare the eggs (you can fry them or scramble, whatever you choose). Get ready to put the nachos in a bowl, then the sauce and finally add the cheese, the cream and the eggs. Now, you have a real treasure and a delicious meal to start your day with.

¡Buen provecho!



Mam na imię Carlos i pochodzę z Veracruz w Meksyku. Postanowiłem opowiedzieć o *chilaquiles rojos*, czyli czerwonych *chilaquiles* - tradycyjnym meksykańskim śniadaniu, przygotowywanym zazwyczaj z tortilli. W 32 stanach Meksyku każda rodzina ma przywilej smakowania pysznych, zdrowych i wyjątkowych śniadań, takich jak *chilaquiles* — to prawo każdego Meksykanina. To danie przypomina mi o mojej rodzinie i przyjaciółach. Budzi we mnie radość, nostalgię i dobre wspomnienia związane z moimi najbliższymi. *Chilaquiles rojos* to idealne danie na każdą porę dnia, specjalną okazję, a może nawet — kto wie? — oświadczyną ;). Po prostu nie ma złej pory na *chilaquiles rojos*!

Moją kulturę najlepiej reprezentuje smak zielonych papryczek chili, białej cebuli i czerwonych pomidorów. Kolory tych warzyw są jednocześnie kolorami meksykańskiej flagi! Te trzy składniki są niezbędne w każdej meksykańskiej potrawie, zarówno w kraju, jak i wszędzie tam, gdzie serwuje się kuchnię meksykańską. Moja kultura to pasja, smaki, radość i miłość. Te emocje można znaleźć w każdej meksykańskiej potrawie.

Składniki:

- 1 paczka nachosów
- 4 pomidory
- ½ cebuli
- 4 ząbki czosnku
- ½ opakowania śmietanki
- trochę białego sera, najlepiej *queso fresco*
- sól do smaku
- 2 lub 4 jajka (w zależności od osoby)

Sposób przygotowania:

Najpierw podsmaż lub nawet lekko przypiecz pomidory, posiekaną cebulę oraz czosnek na patelni. Następnie przetłóż warzywa do blendera i wlej trochę wody, aby uzyskać bardziej płynną konsystencję. Rozgrzej odrobinę oleju na patelni, wlej sos i gotuj, aż jego kolor stanie się ciemniejszy (około 10 minut). Teraz przygotuj jajka (mogą to być jajka sadzone lub jajecznica, jak wolisz). Włóż nachosy do miski, polej je sosem, a na koniec dodaj ser, śmietanę i jajka. Teraz masz przed sobą prawdziwy rarytas, który jest wspaniałym początkiem dnia.

¡Buen provecho!

NURIA CATALONIA • POLAND

My name is Nuria, and I am half Catalan and half Polish. I'd like to share with you a traditional Catalan dessert known as *panellets*. These small almond-based cookies, often coated in pine nuts, are closely tied to autumn and to *La Castanyada*, the Catalan celebration honoring the dead. *Panellets* always make me think of my godmother, Laura, who sent me two boxes of her homemade cookies every year. That simple gesture embodied warmth, care, and family tradition — a taste of home that connected me to Catalonia no matter where I happened to be. They also bring back memories of childhood: making *panellets* at school and enjoying them with neighbors during garden parties. After dinner, dessert was a must, and these little almond sweets became symbols of comfort, community, and the joy of sharing moments together. I make *panellets* only once a year, between November 1st and 15th, when the tradition of *La Castanyada* fills homes and streets with its seasonal atmosphere.

Catalan cuisine, to me, is defined by bold yet natural Mediterranean flavors: olive oil, garlic, tomatoes, fresh herbs like thyme and rosemary, and both sweet and spicy peppers. Nuts and almonds also play an important role, appearing in many dishes — for example, in the classic *romesco* sauce. It's a distinctive but harmonious cuisine shaped by the mountains, the sea, and the sun. If I had to capture my culture in a single dish, it would be *pa amb tomàquet*: a slice of bread with ripe tomato, drizzled with olive oil, and sprinkled with salt. Simple and honest, it reflects the essence of Catalan culture — everyday ingredients elevated by passion and tradition.

Here is the original recipe for these autumn treats: made only with sugar and almonds, without any sweet potatoes, or potatoes. *Panellets* are the perfect way to celebrate *La Castanyada*, the chestnut festival.

Ingredients:

- 500 g ground almonds (for flour)
- 350–400 g of sugar
- 200 g of pine nuts
- 150 ml of water
- 1 egg white
- 1 egg yolk

Instructions:

Combine the water and sugar in a saucepan and cook until they form a syrup. Add the ground almonds and stir continuously until a smooth paste forms and pulls away from the sides of the pan. Remove from the heat and let it cool slightly. Stir in the egg white (without beating it), mixing until fully incorporated. Refrigerate the dough for about two hours. Once chilled, shape the dough into small, uniform balls and coat them in pine nuts. Brush each *panellet* with a mixture of egg yolk and a few drops of water. Preheat the oven to 200°C and bake for around 6 minutes — just long enough for the pine nuts to turn golden while keeping the center soft.



Nazywam się Nuria, jestem pół Katalonką, pół Polką. Chcę opowiedzieć o tradycyjnym katalońskim przysmaku, który nazywa się *panellets*. To małe, słodkie ciasteczka przygotowywane z masy migdałowej i często obtaczane w orzeszkach piniowych. Są symbolem jesieni i nieodłącznie kojarzą się z obchodami *La Castanyada*, czyli katalońskiego święta zmarłych. *Panellets* kojarzą mi się z moją matką chrzestną, Laurą, która co roku wysyłała mi dwa opakowania własnoręcznie przygotowanych ciasteczek. Ten gest był dla mnie symbolem ciepła, troski i rodzinnej tradycji — smaku domu, który zawsze przypominał mi o Katalonii, niezależnie od tego, gdzie byłam. Przywołują też wspomnienia dzieciństwa: robiliśmy *panellets* w szkole, a sąsiedzi częstowali mnie nimi podczas biesiad w ogrodzie. Po obiedzie zawsze przychodził czas na deser — na właśnie te małe, migdałowe kulki, symbolizujące ciepło, wspólnotę i radość z bycia razem. Przygotowuję je raz do roku, między 1 a 15 listopada, kiedy tradycja *La Castanyada* ożywa w domach i na ulicach.

Z katalońską kulturą kojarzą mi się intensywne, naturalne smaki śródziemnomorskie: oliwa z oliwek, czosnek, pomidory, świeże zioła takie jak tymianek i rozmaryn, a także papryka — słodka i ostra — oraz nuta orzechów i migdałów obecna w wielu potrawach, jak np. w sosie *romesco*. To kuchnia wyrazista, ale zrównoważona, łącząca wpływy gór, morza i słońca. Gdybym miała opisać moją kulturę jednym daniem, byłoby to *pa amb tomàquet* — kromka chleba z dojrzałym pomidorem, oliwą z oliwek i odrobiną soli. Proste, naturalne danie, oparte na składnikach dobrej jakości - tak jak katalońska kultura, która łączy codzienność z pasją i tradycją.

Oto oryginalny przepis na te jesienne słodkości: z cukrem i migdałami, bez bulw, batatów i ziemniaków. *Panellets* to doskonała propozycja na świętowanie *Castañada* (święta kasztanów).

Składniki:

- 500 g zmielonych migdałów (na mąkę)
- 350 - 400 g cukru
- 200 g orzeszków piniowych
- 150 ml wody
- 1 białko jaja
- 1 żółtko jaja

Sposób przygotowania:

Do rondla wlej wodę i wsyp cukier. Zagotuj, aż oba składniki zamienią się w syrop. Następnie dodaj zmielone migdały. Cały czas mieszaj, aż uzyskasz gładką pastę, która będzie odchodzić od brzegów garnka. Zdejmij masę z ognia i pozostaw do ostygnięcia. Dodaj białko i wymieszaj. Pozostaw ciasto w lodówce na dwie godziny. Po schłodzeniu zacznij formować małe, równe kulki i obtocz je w orzeszkach pinii. Następnie posmaruj *panellets* żółtkiem wymieszanym z kilkoma kroplami wody. Nagrzej piekarnik do 200°C i piecz *panellets* przez około 6 minut. Tyle czasu potrzeba, aby orzeszki pinii się zrumieniły a środek wciąż był miękki.

E-book powstał w ramach projektu „ZamieszajMY w TYgielku”,
finansowanego przez m.st. Warszawę z Funduszu Edukacji Kulturalnej



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



instytucja kultury
miasta stołecznego
Warszawy

