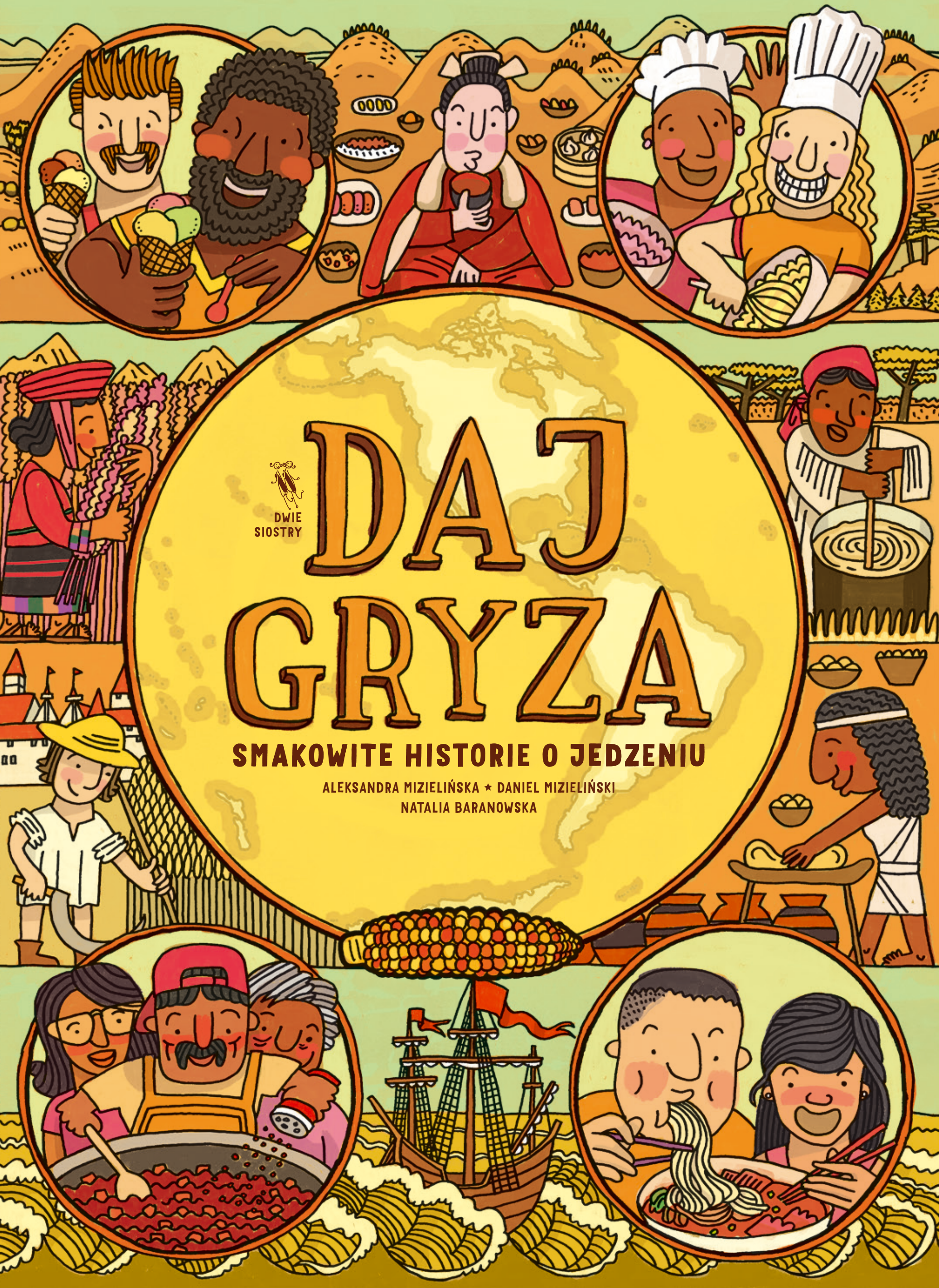




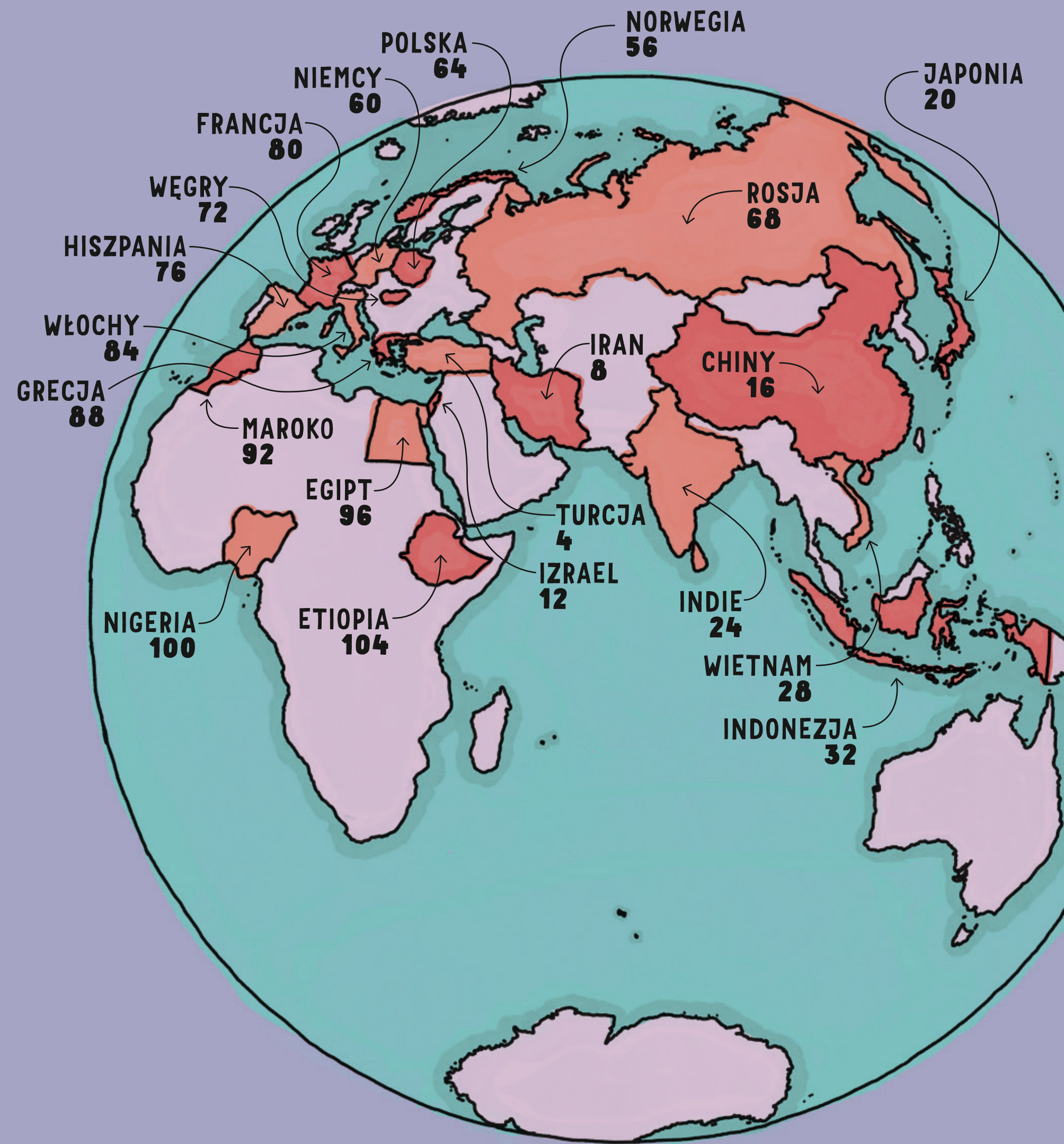
DWIE
SIOSTRY

DAJ GRYZA

SMAKOWITE HISTORIE O JEDZENIU

ALEKSANDRA MIZIELIŃSKA ★ DANIEL MIZIELIŃSKI
NATALIA BARANOWSKA

SPIS TREŚCI



WSTĘP

► Ta książka to zaproszenie do podróży w czasie i przestrzeni tropem jedzenia z różnych stron świata — od pierwszych pól pszenicy aż do posiłków dla astronautów. Każdy rozdział zabierze was do innego kraju i opowie o wybranych produktach i daniach, które są z nim

związane, oraz o ich historii. Możecie nie tylko o nich przeczytać, ale też ich skosztować — obok informacji i ciekawostek znajdziecie przepisy, które zachęcą was do rodzinnego gotowania. Sprawdźcie, co lubią jeść Omar, Nastia albo Ajala, i sami wypróbujcie te smaki!

► Chiny, Izrael, a może Meksyk? Na pewno się nie zgubicie: **mapa**, którą macie przed sobą, pomoże wam wybrać cel podróży. Jeśli szukacie pomysłu na coś pysznego, skorzystajcie ze **spisu potraw** zamieszczonego na następnych stronach. Na końcu książki znajdziecie

chronologiczny spis treści, który pozwoli wam zobaczyć, kiedy rozgrywały się opisane tu wydarzenia, i błyskawicznie przenosić się w czasie. A także **indeks**, który ułatwi wyszukiwanie informacji o tym, co interesuje was najbardziej.

► Nawet gdyby ta książka miała 1000 stron, nie zmieściłaby się w niej cała historia jedzenia. Dlatego mogliśmy opisać tylko wybrane kraje, a każdy rozdział to niewielka próbka kuchni i tradycji jednego z nich. Obok kulinarnych klasyków znajdziecie tu produkty i dania mniej

znane, ale nie mniej ciekawe. Wiele słynnych przysmaków musieliśmy pominąć, a niektóre potrawy równie popularne w wielu krajach opisać tylko przy jednym z nich. Wszystko po to, by zaostrzyć wasz apetyt i sprawić, że zechcecie dowiedzieć się jeszcze więcej.

PRZEPISY

Szklanka to 250 ml.

4
İMAM BAYILDI,
czyli faszerowane baktażany
TURCJA



6
KAYMAKLI KAYISI TATLISI,
czyli nadziewane morele
TURCJA



8
TAHCZIN-E MORGH,
czyli ryżowe ciasto z kurczakiem
IRAN



10
KUKU SABZI,
czyli omelet ze świeżymi ziołami
IRAN



13
HAMANTASZE,
czyli maślane ciasteczka z makiem
IZRAEL



14
HUMUS,
czyli pasta z ciecierzycy
IZRAEL



17
MAPO DOUFU,
czyli tofu w ostrym sosie
CHINY



18
ZHOU,
czyli kleik ryżowy
CHINY



21
MISO,
czyli zupa o smaku umami
JAPONIA



22
ONIGIRI,
czyli ryżowa przekąska
JAPONIA



24
BARFI,
czyli mleczne batoniki
INDIE



26
RADŻMA ĆAWAL,
czyli fasola z ryżem
INDIE



28
BÁNH XÈO,
czyli skwierczący naleśnik
WIETNAM



30
BÁNH CHUỐI NƯỚNG,
czyli ciasto bananowe
WIETNAM



32
OPOR AYAM,
czyli kurczak gotowany
w mleku kokosowym
INDONEZJA



35
GADO GADO,
czyli sałatka z sosem
orzechowym
INDONEZJA



37
HAMBURGER
STANY ZJEDNOCZONE AMERYKI



39
PEANUT BUTTER PIE,
czyli placek z masłem orzechowym
STANY ZJEDNOCZONE AMERYKI



40
TACOS
MEKSYK



41
SALSA POMIDOROWA
MEKSYK



42
GUACAMOLE,
czyli dip z awokado
MEKSYK



42
TORTILLA
MEKSYK



44
PAPAS RELLENAS,
czyli krokiety ziemniaczane
PERU



45
SALSA CRIOLLA,
czyli sałatka z cebuli
PERU



46
ALFAJORES,
czyli ciasteczka z kajmakiem
PERU



49
PÃO DE QUEIJO,
czyli buteczki serowe
BRAZYLIA



50
BRIGADEIRO,
czyli kajmakowe praliny
BRAZYLIA



52
CARBONADA CRIOLLA,
czyli wołowina duszona z owocami
ARGENTYNA



55
CHOCOTORTA,
czyli deser kajmakowy
ARGENTYNA



57
KJØTTKAKER
MED BRUN SAUS,
czyli klopsiki z brązowym sosem
NORWEGIA



59
TILSLØRTE
BONDEPIKER,
czyli warstwowy
deser jabłkowy
NORWEGIA



60
KÄSESPÄTZLE,
czyli kluski z serem
NIEMCY



DAJ GRYZA

SMAKOWITE HISTORIE O JEDZENIU



ALEKSANDRA MIZIELIŃSKA ★ DANIEL MIZIELIŃSKI ★ NATALIA BARANOWSKA
WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY ★ WARSZAWA 2020

63
KARTOFFELSALAT,
czyli sałatka ziemniaczana
NIEMCY



64
PIEROGI
Z KASZĄ GRZYCHANĄ
I BIAŁYM SEREM
POLSKA



67
PIERNICZKI
POLSKA



69
BLINY,
czyli placki gryczane
ROSJA



70
KISIEL
ROSJA



72
LECZO
WĘGRY



74
MEGGYLEVES,
czyli zupa wiśniowa
WĘGRY



76
TORTILLA DE PATATAS,
czyli omlet z ziemniakami
HISZPANIA



78
GAZPACHO,
czyli chłodnik
z pomidorów
HISZPANIA



81
CROQUE
MONSIEUR,
czyli tost
na bogato
FRANCJA



82
MILLE-FEUILLE,
czyli ciastko z tysiąca listków
FRANCJA



84
TAGLIATELLE
ALLA BOLOGNESE,
czyli makaron z sosem bolońskim
WŁOCHY



86
PIZZA
MARGHERITA
WŁOCHY



88
ZUPA
AWGOLEMONO
czyli zupa
cytrynowo-jajeczna
GRECJA



91
MELOMAKARONA,
czyli miodowe ciasteczka
święteczne
GRECJA



93
SEFFA,
czyli kuskus na słodko
MAROKO



94
BASTILA,
czyli słodko-wytrawne ciasto
MAROKO



96
HAWAWSZI,
czyli kanapka z mięsem
EGIPT



98
UMM ALI,
czyli deser z chleba
EGIPT



101
GROUNDNUT SOUP,
czyli zupa z orzeszkami ziemnymi
NIGERIA



102
JOLLOF,
czyli czerwony ryż
NIGERIA



104
YNDŻERA
ETIOPIA



106
DORO UOT,
czyli potrawka
z kurczakiem i jajami
ETIOPIA



107
BERBERIE
ETIOPIA





- ▶ Turcja to kraj na wielkim skrzyżowaniu dróg – między Europą, Azją, państwami arabskimi i Afryką. Od wieków ten rejon przemierzały wojska władców rzymskich i perskich oraz kupieckie karawany, spotykały się tu zwyczaje i kuchnie różnych ludów – a niemal wszyscy zostawili coś od siebie.
- ▶ Od IV wieku na tym obszarze istniało chrześcijańskie Cesarstwo Bizantyjskie. Jego stolicą było miasto Bizancjum, na cześć cesarza Konstantyna* nazwane Konstantynopolem.
- ▶ W XI wieku większość tych terenów podbiły koczownicze tureckie plemiona wywodzące

się ze środkowej Azji ¹, zjednoczone przez przywódców z rodu Seldżuków ⁵.

► Czterysta lat później Turcy stworzyli tu muzułmańskie Imperium Osmańskie, średniowieczne supermocarstwo. Dzięki podobojom zajęli ogromny obszar nad Morzem Śródziemnym, Czarnym i Czerwonym. Mieszały się w nim tradycje bałkańskie, greckie, tureckie, arabskie i azjatyckie. Miasto Konstantynopol zmieniło nazwę na Stambuł, a Turcy zbudowali w nim wspaniałą pałac Topkapı ⁶.

* Konstantyna Wielkiego możesz zobaczyć na s. 90.

MIŁOŚNICY OSOBLIWOŚCI

► Założone w starożytności Bizancjum było jednym z najważniejszych miast średniowiecznego świata. Ponieważ napływały tu produkty ze wszystkich stron, tutaj rodziły się nowe mody i sposoby gotowania, tu



wypróbowywano nowe potrawy i przysmaki. Bizancjum słynęło z wyrafinowania, a pomysły tujejszych kucharzy chętnie naśladowano.

- Jadano tu ryby i owoce morza, pieczoną dziczyznę, drób i małe ptaszki, a także suszone



mięso. Potrawy przyprawiano między innymi szafranem, rozmarynem, anyżkiem, płatkami róż i aromatycznymi olejkami. Jadano też faszerowane liście fig i winogron.

- Choć nie wszyscy przyjezdni doceniali kulinarne eksperymenty, to nikt nie potrafił

oprzeć się słodzonym miodem, cukrem trzcinowym lub daktylami deserom. Doprawiane kardamonem takocie¹³, marmolady²⁴, dżemy²² czy kandyzowane owoce to tylko czubek słodczywej góry.

İMAM BAYILDI

IMAM BAYILDI, czytaj „imam bajlydy”
czyli faszerowane bakłażany
namaczanie bakłażanów: ⌚ 30 minut
przegotowanie: ⌚ 100 minut. 3x🍲



 Imam bayıldı dostownie oznacza „kapłan zemdłał”. Być może zemdłał, bo oszołomił go wspaniały smak, ale złośliwi mówią, że chodziło raczej o koszt potrawy. Bakłażany dobrze wchłaniają tłuszcz i do ich smażenia zużywa się zaskakująco dużo cennej oliwy.

1 Bakłazany umyj i obierz w paski. Włóż do dużej miski, zalej zimną wodą tak, aby były w całości zanurzone, dodaj łyżeczkę soli i sok wyciśnięty z cytryny. Dociśnij talerzem. Odstaw na 30 minut. Po tym czasie opłucz je i osusz.

2 Na patelni rozgrzej oliwę i smaż całe bakłażany 10–15 minut na średnim ogniu. Obracaj je od czasu do czasu, aż zrobią się złociste.



3 W czasie smażenia pokrój cebule w cienkie piórka, posiekaj czosnek i natkę pietruszki. Pomidory obierz i pokrój w drobną kostkę (jeśli nie są z puszki).

4 Zdejmij bakłażany z patelni, zmniejsz ogień i wrzuć na tę samą oliwę cebulę. Smaż 10 minut, aż zmięknie. Dodaj czosnek, kumin oraz cynamon i smaż 3 minuty, często mieszając.

5 Dodaj pomidory, pietruszkę, 1 łyżeczkę soli, cukier i pieprz. Wymieszaj i gotuj 10 minut, aż część płynu odparuje.

6 Przeszudzone bakłażany natnij wzdłuż, uważając, żeby nie przeciąć ich do samego spodu. Ułóż na gotujących się warzywach i przykryj pokrywką. Duś 25 minut na małym ogniu.

7 Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Bakłażany przetóż do żaroodpornego naczynia z pokrywką, otwórz delikatnie nacięcia, tak aby warzywa przypominały łódki, posól w środku i wypelnij farszem. Nadwyżkę farszu rozłóż naokolo bakłażanów.

8 Przykryj warzywa pokrywką albo folią i piecz przez 30 minut. Podawaj ciepłe, posypane świeżą pietruszką i z łyżką jogurtu.



DIETA CUD

- Diety zdrowotne nie są współczesnym wynalazkiem. Już ponad 2000 lat temu zastanawiano się, co należy jeść, żeby zdrowo żyć.

- ▶ W starożytnej Grecji, a potem w Bizancjum, Turcji i dużej części średniowiecznego świata wierzone, że zdrowie i temperament człowieka zależą od proporcji czterech **humorów**, czyli płynów znajdujących się w ciele: krwi, żółci, flegmy (czyli śluzu) oraz czarnej żółci.

► Wierząco też, że to, co jemy, wpływa na równowagę tych płynów, więc dobranie odpowiednich pokarmów miało być lekiem na wszelkie choroby.

Na te glutę zalecam
rozgrzewający
i osuszający miód.

Pan niech
lepiej odstawi
mięso.

Pan powinien
do wszystkiego
dodawać anyżu.

Ależ panie kolego,
figi proszę jeść tylko
latem, i to z solą.



MIESNY PODBÓJ ZACHODU

► Kebab jest popularny na całym Bliskim Wschodzie – w Turcji, Iranie, Izraelu i wielu innych krajach. Ma wiele odmian^{10 17 20}, ale **döner kebab**, klasyk fast foodu*, jest wynalazkiem osmańskim i zyskał światową sławę dzięki tureckim imigrantom.

► Turcy, którzy przybyli do Niemiec pół wieku temu, nie zakładali kosztownych restauracji, tylko ciasne i tanie bary. Szybko zaczęły się do nich ustawiać kolejki głodnych Niemców, czekających na dobrze dziś znany kebab, czyli zawiniętą w pite skrawki mięsa z sosem i warzywami.

* O fast foodzie przeczytasz na s. 37.





ZIARNA Z PÓŁKSIĘŻYCA

► **Pszenica** jest wraz z ryżem i kukurydzą jednym z podstawowych pokarmów naszych czasów. Zaczęto ją uprawiać prawie 12 tysięcy lat temu w rejonie **Żyźnego Półksiężycy** – obszaru, na którym narodziło się rolnictwo i powstały pierwsze cywilizacje. Jedne z jej wczesnych upraw znajdowały się na terenie dzisiejszej Turcji.

- Dwa tysiące lat później pszenica dotarła na tereny współczesnej Grecji, a po kolejnych tysiącach trafiła do Europy Zachodniej i Indii.
- Poprzez selekcję, czyli dobieranie wyłącznie dorodnych ziaren o odpowiednich cechach, stworzono setki odmian mających różne właściwości. Z niektórych produkuje się makarony, kasze (w tym popularny w Turcji bulgur¹⁸) i chałwy, z innych mąkę na chleby i ciasta.

CINIEJ SIĘ NIE DA

- Jak upiec chleb bez pieca? Z tym problemem musieli zmierzyć się ponad 1000 lat temu tureccy koczownicy. W czasie długich wypraw przygotowywali chleb składający się z wielu cienkich warstw ciasta, które smażyli w garnkach^{2,3}.
- Kilkaś lat później mistrzowie wypieków pałacu Topkapı, już nie z konieczności, tylko dla lepszego smaku, rozciągali ekstremalnie cienkie płachty takiego ciasta, zwanego **yufka**⁹. Smarowali je stopionym masłem, układali jedno na drugie i wypiekali z nich ociekające słodkim syropem baklawy i wytrawne böreki.



BAKLAWA^{14,23}
Zalane miodem lub syropem ciasto przełożone masą orzechową.



BÖREK^{16,19}
Wypieki z różnymi nadzieniami, najczęściej na stono.

Poza Turcją ciasto yufka jest często znane pod grecką nazwą filo.

KAŻDY PO SVOJEMU

- Na dźwięk słowa „**chałwa**” większość z nas myśli o słodkim sezamowo-cukrowym plastrze pyszności. Jednak ten przysmak ma mnóstwo różnych odmian^{5,7,8,11,12}. Pierwsze pochodzą z Bliskiego Wschodu, a gdy dotarły do Azji Środkowej i Indii, tam powstały kolejne. W końcu chałwy podbiły serca łasuchów na całym świecie.
- Już ponad 1000 lat temu chałwą nazywano smakołyk zrobiony ze stłozonej pszennej pasty¹. Potem wymyślono wersje sezamowe*, orzechowe, owocowe, a nawet jajeczne.

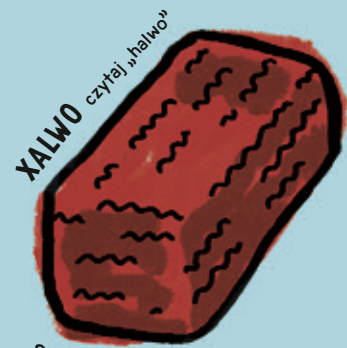
* Więcej o sezamie na s. 15.



PIŞMANIYE¹² czytaj „piszmanje”
Tradycyjna turecka chałwa zrobiona z cukrowo-mącznych nitok.



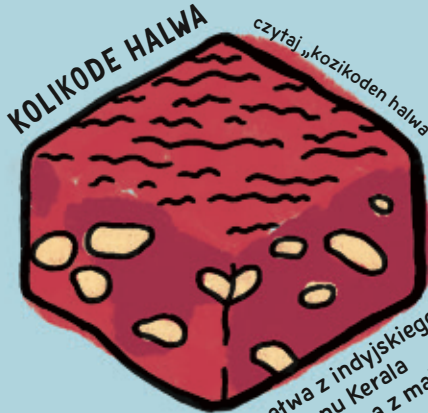
CHALWA¹¹
Popularna w Izraelu, Libanie, Syrii, Ameryce Północnej chałwa sezamowa.



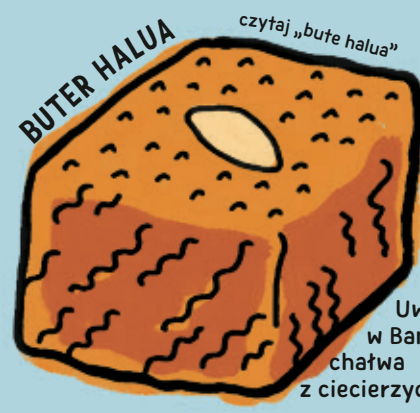
KALWO czytaj „kalwo”
Podawana w Somalii chałwa z mąki kukurydzianej doprawionej kardamonem i gałką muszkatołową.



GADŻAR KA HALWA
Chałwa indyjska, której bazą jest tarta marchewka.



KOLIKODE HALWA czytaj „kolicoden halwa”
Chałwa z indyjskiego regionu Kerali zrobiona z mąki pszennej.



BUTER HALWA czytaj „bute halwa”
Uwielbiana w Bangladeszu chałwa z ciecierzycy.



HALAWAT TAMR czytaj „halafat tamr”
Przygotowywana w Iraku chałwa z pastą daktylową.

Słowo „chałwa” pochodzi od arabskiego „hulw” (czytaj „hult”), czyli „słodki”.

KAYMAKLI KAYISI TATLISI, czytaj „kajmakly kajisy tatlısy”

czyli nadziewane morele, namaczanie: cała noc, przygotowanie: 30 minut, 25*

- 250 g suszonych moreli
- 1½ szklanki wody (375 ml)
- ¾ szklanki cukru (150 g)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 160 g mascarpone lub jogurtu greckiego
- 2 garście pistacji lub orzechów włoskich
- garść płatków migdałowych
- 1 łyżka rozpuszczonego masła



Turecka nazwa znaczy „deser z moreli z kajmakiem”. Kajmak* to znana na całym Bliskim Wschodzie tłusta, gęsta śmietana, którą możesz zastąpić serkiem mascarpone lub gęstym jogurtem.

- 1 Morele zalej i odstaw do namoczenia na noc.
- 2 Wodę pozostaw z namaczania moreli (przynajmniej jedną szklankę, a jeśli zostało mniej, uzupełnij wodą) przelej do małego

* Nie pomył z polskim kajmakiem – słodką masą z mleka lub śmietanki gotowanych z cukrem.

rondla i zagotuj. Rozpuść w niej cukier, dodaj sok z cytryny i namoczone morele.



3 Owoce gotuj 10–15 minut, a potem wyłóż na talerz do przestudzenia.

4 Po gotowaniu morele powinny się otworzyć, możesz też naciąć je nożem. Każdą morelę napełnij łyżeczką sera lub jogurtu.

5 Do sera wciśnij trochę posiekanych pistacji lub orzechów.

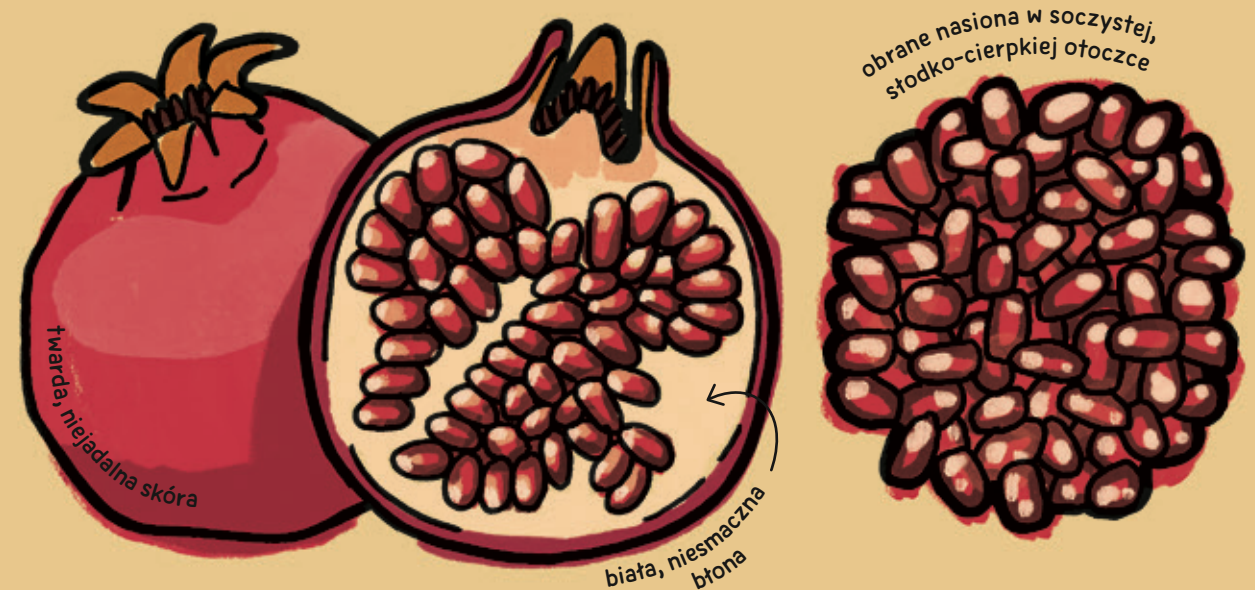
6 Gotowe morele polej kilkoma łyżkami syropu z garnka, rozpuszczonym masłem i posyp płatkami migdałowymi.



Iran, znany dawniej jako Persja, to kraj o dłu-
giej historii. W starożytności, 2500 lat temu,
Cyrus II Wielki ❶ założył tu potężne perskie
imperium. Dzięki podbojom i handlowi tu-
tejsze produkty, takie jak granaty, woda różana czy
szafran, dotarły wtedy do wielu zakątków
świata. Do Persji trafiły zaś ze wschodu ryż,
bakłażany i cytryny.

Perska kuchnia miała w sobie coś bajecznego:
mięso złocono tu szafranem, ryż zamieniano
w lekki puch, a przy szczególnych okazjach
zobiono płatkami srebra i złota.

Dwa wieki później Persję podbił król Macedonii
Aleksander Wielki¹. Potem władców, dynastii



UKRYTE SKARBY

Choć niełatwo dobrać się do osłoniętych
tupiną i białą błoną nasion **granatu** ❷❹❺, ich
słodko-kwaśny smak jest w Iranie ceniony od
co najmniej 5000 lat. To jedno z najwcześniej
udomowionych owoców na świecie — obok fig,
winogron, daktyli i oliwek.

Granaty pochodzą właśnie z Persji. Stąd
w czasach starożytnych dotarły do Egiptu,
Grecji (wspomina o nich grecki poeta

Homer*), a potem innych krajów nad Morzem
Śródziemnym.

Dzięki kupcom trafiły też do Indii i Chin,
a wiele wieków później wraz z hiszpańskimi
żeglarzami dotarły do Ameryki.

Z otoczek nasion granatu Persowie robili
cierpkie syropy i sosy, którymi barwili ryż lub
doprawiali potrawy mięsne.

* Więcej o Homerze przeczytaj na s. 91.

TAHCZIN-E MORGH, ❶❷

czyli ryżowe ciasto z kurczakiem
gotowanie kurczaka: ❶ 60 minut,
pieczenie: ❷ 60 minut,
przygotowanie: ❸ 30 minut, 4*

- 1 cebula
- 1 kg kurczaka, najlepiej udek i podudzi
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 1½ szklanki ryżu (270 g) najlepiej basmati
- szczypta nitek szafranu
- 2 jajka
- 1 szklanka gęstego jogurtu (250 ml) plus trochę do podania
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonego kuminu
- ¼ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki namoczonych rodzynek
- sól

- 1 Pokrój cebulę na grube plasterki i włóż ją do garnka razem z kurczakiem, dwiema łyżeczkami soli i zieleń angielskim. Zalej wodą i gotuj godzinę, aż mięso zmięknie.
- 2 Wyjmij kurczaka z garnka, przestudź i podziel go na małe kawałki. Rosół odstaw na później.
- 3 Ryż włóż do garnka i zalej zimną wodą. Wymieszaj energicznie ręką, odlej wodę i powtarzaj te czynności do momentu, aż woda będzie przezroczysta.
- 4 Zagotuj 4 szklanki wody z 2 łyżeczkami soli, dodaj ryż i gotuj go 5–8 minut, aż będzie podgotowany, ale ziarna pozostaną twarde. Przepłucz zimną wodą i ostudź.

Po angielsku tahchin morgh.

- 5 Rozdrobnij szafran, zalej go 3 łyżkami gorącej wody i wymieszaj.
- 6 W dużej misce roztrzep jajka i dobrze wymieszaj je z jogurtem. Dodaj szafran, kurkumę i łyżeczkę soli. Dorzuc połowę ryżu i jeszcze raz wymieszaj.
- 7 Cynamon, kumin, gałkę muszkatołową i kardamon połącz w miseczce i dodaj do pozostałego ryżu. Dobrze wymieszaj.
- 8 Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Rozpuść masło w rondlu i posmaruj nim obficie wnętrze żaroodpornego naczynia z pokrywką (zostaw trochę masła na potem) — najlepiej przezroczystego o wymiarach około 24 na 24 centymetry.

- 9 Na dno naczynia wyłóż ryż wymieszany z jogurtem i jajkami, następnie ułóż warstwę kurczaka. Mięso posyp rodzynekami i zakryj warstwą ryżu z przyprawami. Całość dociśnij równomiernie łyżką, polej ½ szklanki rosółu i resztką rozpuszczonego masła.

- 10 Piecz pod przykryciem przez godzinę lub do momentu, gdy na bokach i dnie naczynia będzie widoczna przyrumieniona warstwa.

- 11 Po lekkim przestudzeniu podważ nożem boki, nakryj naczynie deską i energicznie obróć, aby ciasto wypadło na deskę. Serwuj z gęstym jogurtem.



Ali uwielbia ogromne porcje tahczinu.

DUCHOWA GŁODÓWKA

Islam, najpowszechniejsza religia w Iranie i krajach arabskich, ma ogromny wpływ na dietę swoich wyznawców — muzułmanów. Określa, jakie produkty są dozwolone, czyli **halal**, a jakie zabronione, czyli **haram**.

Dziewiąty miesiąc muzułmańskiego kalendarza, **ramadan**, to czas, gdy od wschodu do

zachodu słońca wiernym nie wolno nic jeść ani pić. Trwa 29 lub 30 dni.

Po zachodzie słońca muzułmanie przerywają post i do rana mogą jeść do woli. Każdy region muzułmańskiego świata ma swoje tradycyjne przekąski, potrawy i napoje, które się wtedy podaje, ale niektóre dania są wspólne dla większości z nich (choć nie wszędzie tak samo się nazywają).



KOSZTY NIE GRAJĄ ROLI

Aby otrzymać 1 kilogram **szafranu** — najdroższej przyprawy świata, trzeba zebrać 150 tysięcy kwiatów szafranu uprawnego ❶. Z każdego kwiatu należy ręcznie wyjąć słupek z trzema delikatnymi nitkami (resztę kwiatu się wyrzuca). Owe nitki, fachowo nazywane znamionami, po wysuszeniu staną się szafranem ❷. Persowie produkują, wykorzystują i eksportują tę przyprawę od ponad 2500 lat.



KWIATOWE PRZYSMAKI

Różę ❷ zaczęto uprawiać w Persji kilka tysięcy lat temu. Najcenniejsze były płatki, z których destylowano wodę różaną, robiono dżemy, przyprawy i dekoracyjne posypki.

Dzięki masowej produkcji i dobrze zorganizowanym perskim kupcom **woda różana** ❸ rozprzestrzeniła się w Azji, a wraz z powracającymi z wypraw krzyżowych* rycerzami dotarła do Europy.

Do dziś odrobina wody różanej dodawana do wykwintnych deserów przywozi na myśl dawne bajeczne pałace i perskie uczty.

* Czyli wojen z muzułmanami o Ziemię Świętą (obszar dzisiejszych Izraela i Palestyny).





PRZECZYTYĆ BOGA

► **Migdaty** 10 są uprawiane na Bliskim Wschodzie, w tym w Iranie, od tysięcy lat. Do Europy trafiły już w starożytności, ale popularność zdobyły w średniowieczu, w okresie wypraw krzyżowych. Wtedy to chrześcijańscy rycerze podpatrzyli u Arabów wywodzący się z Persji sposób na przygotowanie **mleka migdatowego** 12.

► Czemu rycerze mieliby zachwycać się roślinnym napojem? Chrześcijańscy obowiązywały wtedy rygorystyczne zasady dotyczące postu. W okresie Wielkiego Postu mleko krowie i inne produkty zwierzęce były surowo zabronione, więc roślinny zamiennik okazał się bardzo pożądany.

► Ten prosty wynalazek od dawna wykorzystywali muzułmanie w czasie ramadanu.



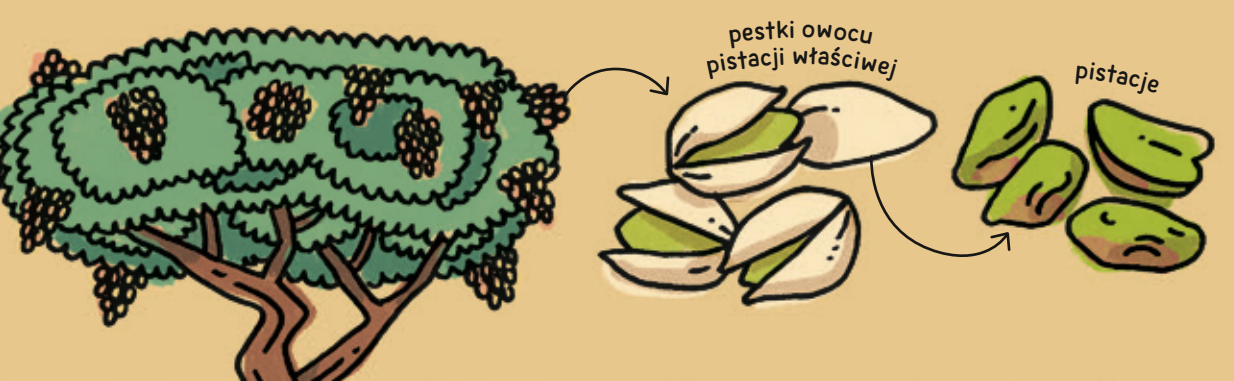
ZIELONY LUKSUS

► **Pistacje** 17 pochodzą z Afganistanu, jednak już 9000 lat temu jadano je na terenach współczesnego Iranu.

► Do Europy trafiły w starożytności. Prawdopodobnie przywiózł je Aleksander Wielki wraz

z innymi łupami zdobytymi w czasie dalekich podbojów.

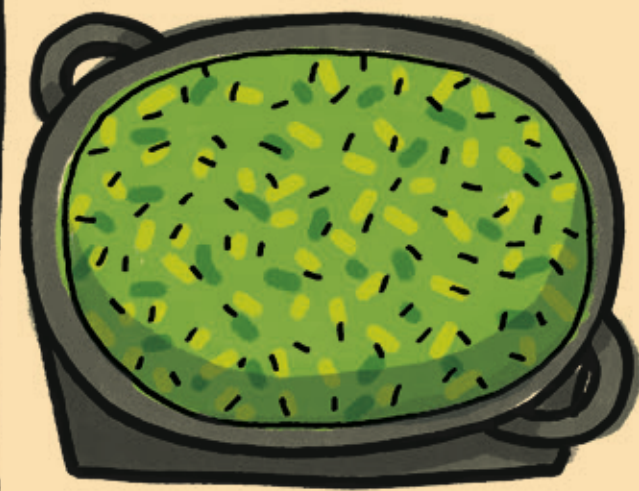
► Początkowo delectowali się nimi tylko bogacze, ale dziś są powszechnie dostępną przekąską, ważnym elementem wielu dań i kluczowym składnikiem lodów pistacjowych.



KUKU SABZI,

czyli omlet ze świeżymi ziołami

30 minut, 1x10



- 1 Umyj i osusz zioła. Odeńnij grube łydźki, resztę dokładnie posiekaj.
- 2 Na małej patelni podpraż orzechy, aż się zrumienią i zaczną pachnieć. Kiedy przestygają, grubo je posiekaj.
- 3 W dużej misce roztrzep jajka, dodaj sól, kurkumę, kumin, proszek do pieczenia, chili i świeżo mielony pieprz. Dobrze wymieszaj.
- 4 Do masy jajecznej dodaj posiekane zioła, orzechy, żurawinę i wymieszaj.

¼ łyżeczki proszku do pieczenia

szczypta chili

świeżo mielony pieprz

2 łyżki suszonej żurawiny

3 łyżki oliwy z oliwek

„Sabzi” to po persku zioła. Możesz dowolnie zmienić ziołową kombinację lub dodać inną zieleninę – na przykład pochodzący z Persji szpinak, który uprawia się tu od ponad 1700 lat.



- 5 Na małej patelni rozgrzej 3 łyżki oliwy. Wlej masę jajeczną, wygładź wierzch, przykryj i zmniejsz ogień. Smaż 8–10 minut, aż środek się zetnie.
- 6 Przykryj patelnię płaskim talerzem i energicznie obróć do góry dnem. Zsuń omlet z talerza na patelnię usmażoną stroną do góry i smaź pod przykryciem kilka minut.
- 7 Przetóż kuku na talerz i odstaw na kilka minut. Potem pokrój w trójkąty i podaj z jogurtem lub pieczywem.

CUKROWA OBFITOŚĆ

Daktyl 19 pochodzą prawdopodobnie z obszaru Żywnego Półksiężycza*. W tym ciepłym i suchym regionie uprawiali je rolnicy pierwszych cywilizacji – Mezopotamii i Egiptu. Wszyscy, którym udało się spróbować tych słodkich i pożywnych owoców, natychmiast się nimi zachwycali. Od starożytnych Rzymian, przez Chińczyków (którzy sprowadzali je z Persji), po średniowiecznych władców Europy. Jadano je jako samodzielny deser lub jako składnik słodkich i wytrawnych dań. Dla mieszkańców gorących pustyń do dziś są ważnym elementem codziennej diety.

* O Żywnym Półksiężyczu przeczytaj na stronie 6.



PUCHATY PRZEPYCH

► **Ryż** pojawił się na perskich stołach już w starożytności. Trafił tu z Indii i Chin*, a z czasem, dzięki unikatowej trójetapowej metodzie przyrządzania, nabrał w tutejszych daniach wyjątkowego charakteru.

► Ziarna najpierw długo moczy się w zimnej wodzie, potem krótko gotuje, a na koniec dogotowuje do miękkości na parze.

► Tak przygotowany ryż jest lekki, puszysty i idealnie sypki. A pefen perski przepych uzyskuje, gdy doprawi się go masłem i szafranem.

* O historii ryżu przeczytaj na s. 19.



INDEKS

A
açaí 51
aceitunas 79
agarowe drewno 93
ajoblanco 78
ajsz baladi 97, 98
alfajores **46**☞
alpaka 44
alycz’a 105
amarantus 47, 102
ananas 47, 50, 74
asado 54
asafetyda 26, 89
atole 43
awgolemono **88**☞
awokado 40, 41, 42, 43, 78

B
bajgle 36, 38
baklava 6, 9
baktażany 4, 8, 76, 84, 88
baktażany faszerowane, zobacz imam bayildi
bambus 19
banan 30, 31, 41, 43, 106
bánh chuối nướng **30**☞
bánh mì 28
bánh xèo **28**☞
barbecue 36
barfi **24**☞
barszcz 12, 65
basbusa 99
bastila **94**☞
batoniki mleczne, zobacz barfi
bazylia 85, 86
berberie 105, 107
beszamel 79, 80, 81
bigos 65
birjani 25
bisque 38
bliny **69**☞
Blutwurst 62
bogrács 73
boquerones en vinagre 79
börek 6
borowik szlachetny 66
borówka czarna 66
botifarra 79
bób 15, 17, 98, 99
Bratwurst 62
brie 83
brigadeiro **50**☞
Brühwurst 62
brukiew 71
brunost 58
buteczki serowe, zobacz pão de queijo
burak 27, 64, 65, 71
buter halua 7

C
calamares 79
camembert 83
camu camu 45
cannoli 86, 87
caracoles 79
carbonada criolla **52**☞
ceviche 45
chałwa 6, 7, 9, 15
Chanuka 14
ch'arki 52, 53
chicha morada 47
chili 11, 26, 28, 29, 32, 34, 35, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 101, 102, 105, 107

chili con carne 36
chirashizushi 22
chirimoya 45
chleb 6, 8, 12, 13, 15, 56, 60, 61, 64, 68, 70, 78, 79, 81, 92, 96, 97, 98, 102, 104
chlebowiec 30
chleb umarlaka 43
chocotorta **55**☞
chop suey 37
chowder 36, 38
chrzan 23, 71
churrasco 48
ciasteczka miodowe, zobacz melomakaron
ciasteczka z kajmakiem, zobacz alfajores
ciasteczka z wróżbą 37
ciastka z makiem, zobacz hamantasze
ciastko z tysiąca listków, zobacz mille-feuille
ciasto bananowe, zobacz bánh chuối
nướng
ciasto ryżowe z kurczakiem, zobacz tahczin-e morgh
ciasto słodko-wytrawne, zobacz bastila
ciasto warka 95
ciecierzyca 7, 12, 14, 15, 98
Coca-Cola 100
cojonudo 79
croissant 82, 98
croque monsieur **81**☞
croquetas 79
cukier 5, 7, 11, 27, 34, 42, 43, 70, 71, 98
cukrowa czaszka 43
curry 25, 26, 62
Currywurst 62
cymes 14
cynamon cejloński 26, 47, 60, 64, 105
cytryny 8, 27, 45, 80, 88, 93, 95
czakale badam 10
czekolada 42, 55
czerwony ryż, zobacz jollof
czubajka kania 66
czulent 14
čapati 25

D
daktyle 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 93
Dampfnudel 60
deser jabtkowy, zobacz tilslørte bondepiker
deser kajmakowy, zobacz chocotorta
deser z chleba, zobacz umm Ali
Día de Muertos 43
dieta 4
diffa 94
dip z awokado, zobacz guacamole
doce de leite, zobacz dulce de leche
dolmades 88, 90
donut 38
doro uot **106**☞
dorsz 58
dulce de leche 46, 50, 55
durian 31
dynia 35, 36, 38, 40, 52

E
ekstrakt mięsny 54
empanadas 52
enchilada 43
ensete 102, 106

F
falafel 12, 15, 97, 98, zobacz też ta’amijja
fasola 15, 16, 36, 64, 88
fasola z ryżem, zobacz radźma ćawal
fast food 5, 22, 37
fermentacja 13, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 28, 33, 35, 42, 56, 57, 58, 59, 65, 70, 73, 86, 87, 95, 97, 104, 106
figa 5, 8, 12, 15
frankfurterka 38, 62
fufu, zobacz tłuczone jamsy
ful mudammas 97, 98

G
gado gado **35**☞
gadźar ka halwa 7
galangal 32, 34, 35
gałka muskatotowa 7, 26, 105
gaspacho **78**☞
gelato 87
ghi 24, 25
gỏi cuốn 29, 31
gorgonzola 86
goździki 26, 29, 47
granat 8, 12, 14, 27
gravlax 57
groundnut soup **101**☞
gryka 64, 69
grzyby 20, 21, 61, 64, 65, 66, 68, 84, 97
guacamole 41, **42**☞
guarana 51
gulasz 73, 74
gulyásleves 73
gumbo 38
gwanako 54

H
habanero 41
halal 9
halászlé 73
halawat tamr 7
hamantasze **13**☞, 14
hamburger 36, **37**☞
haram 9
Hass 41
haute cuisine 81
hawawszi **96**☞
herbata 16, 20, 22, 62, 92, 94, 98
hibiskus 98
hot dog 36, 38
huevos estrellados 79
humus 12, **14**☞, 15
hurka 73

I
imam bayildi **4**☞
indyk 36, 38, 40, 74

J
jabłka 14, 27, 41, 59, 64
jajko 7, 10, 15, 21, 33, 52, 60, 64, 65, 68, 76, 79, 88, 98
jalapeño 41
jamón ibérico 77, 79
jamón serrano 77
jams 102, 103
jesiotr 68

jeżyna 66
jęczmień 12, 64
jollof **102**☞, 103

K
kajmak 7, 46, 50, 55
kakao 42, 100
kanapka z mięsem, zobacz hawawszi
kapsaicyna 41
kapusta 54, 60, 64, 65, 68, 71
karczoch 84, 85
kardamon 5, 7, 8, 24, 26, 29, 105, 107
karkade 98
Kartoffelklösse 60
Kartoffelsalat **63**☞
Käsespätzle **60**☞
kasja 26
kasza 6, 12, 64, 68, 92, 102
kaszanka 64
kaszrūt, zobacz koszerność
katajef 99
kawa 15, 48, 87, 98, 100, 107
kawia, zobacz świnka morska
kawior 5, 68, 69
kaymaklı kayısı tatlısı **6**☞
kebab 5, 8
kibuc 15
kietbasa 36, 60, 62, 64, 65, 73, 74, 79
kisiel owocowy **70**☞
kiszzenie 65, 68, 71, 95
kiszona kapusta 65, 68
kiszone cytryny 93, 95
kiszone ogórki 65, 68
kjøttkaker med brun saus **57**☞

kleik ryżowy, zobacz zhou
klopsiki z brązowym sosem, zobacz kjøttkaker med brun saus
kluski 13, 16, 18, 60, 64, 68, 92, 102
kluski z serem, zobacz Käsespätzle
knedle 60
Kochwurst 62
k’ocz’o 106
kofeina 51, 55, 100, 107
kokos 30, 34, 48, 99
kolendra 26
kolendra meksykańska 31
kolendra wietnamska 31
kolikode halwa 7
kombu 20
komosa ryżowa 47, 102
koszerność 12
kozieradka 26, 105
koźlarz babka 66
krokiety ziemniaczane, zobacz papas rellenas
krowa 24, 25, 52, 54, 73, 89
kukurydza 6, 16, 36, 40, 43, 45, 47, 52, 84, 102
kuku sabzi **10**☞
kunafa 99
kurczak 33
kurczak w mleku kokosowym, zobacz opor ayam
kurka, zobacz pieprznik
jadalny
kurkuma 26
kuskus 12, 92, 94
kuskus na słodko, zobacz seffa
kutia 64
kwas chlebowy 70

kwaśnica 65
kytfo 105
L
la bomba 79
lama 44
laminowanie masłem 82
łatkes, zobacz placki ziemniaczane
Leberwurst 62
lecco **72**☞
lemoniada 27
limonfila pachnąca 31
limonka 27, 34, 45, 47
lody 24, 87
longan 30
lúcuma 45
lutefisk 58
łosoś 56, 57

M
maca 13
macis (kwiat muszkatołowy) 26
makaron 6, 18, 29, 36, 84, 85, 102
makaron z sosem bolońskim, zobacz tagliatelle alla bolognese
makizushi 22
makrela 59
malina 66
mango 31
mangostan 31
maniok 40, 48, 51, 102
marjar blanco 46, 50
mapo doufu **17**☞
marakuja 45
marcepan 10
marnyaty (pikle) 17, 22, 45, 68, 74, 85
marzymięta 31
masala 26
mascarpone 6, 86, 87
Maslenica 69
masto 80, 82, 100, 101, 104, 105
masto orzechowe 35, 39
masto shea 100, 101
maślak 66

małambre 52
meggyleves **74**☞
melomakaron **91**☞
Michelina przewodnik 60, 80
miechunka peruwiańska 45
milkody 10, 11, 76, 78
mille-feuille **82**☞
miłka abisyńska, zobacz tief
mimolette 83
miód 5, 6, 14, 27, 64, 67, 70, 90, 91, 92, 93, 99, 107
miso 16, 21, 23
mleczaj rydz 66
mleko 12, 20, 24, 25, 38, 41, 42, 60, 64, 65, 80, 83, 86, 87, 90, 91, 98, 107
mleko kokosowe 25, 32, 34
mleko migdałowe 10
morele 6
morele nadziewane, zobacz kaymaklı kayısı
tatlısı
mozzarella 86
munster 83

N
naan 25
nachos 36
naleśnik wietnamski, zobacz bánh xèo

nandu 54
navajas 79
nerkowce 48
nigirizushi 22
nixtamalizacja 40
Nockerl 60
nori 20, 21, 22
nyt’yr k’ybie 105

O
oca, zobacz szczawik
bulwiasty
ocet balsamiczny 87
ogórki 64, 65, 68
okra 36
olej 38, 40, 48, 59, 89, 94, 100, 103
olej arganowy 94
olej palmowy 48, 100, 103
oliwa 14, 48, 78, 80, 84, 85, 88, 89, 92, 98
oliwki 12, 15, 76, 79, 88, 90, 92
olluco 46
omlet z ziemniakami, zobacz tortilla de patatas
omlet z ziołami, zobacz kuku sabzi
onigiri **22**☞
opor ayam **32**☞
opuncja 45
orzech brazylijski 49
orzeshki koli 100
orzeshki pinii 85
orzeshki ziemne 15, 29, 36, 39, 100, 101
oshizushi 22
oud kmari, zobacz agarowe drewno

P
pacay 45
pachnotka 30
paella 76
panna cotta 87
pão de queijo **49**☞
papas rellenas **44**☞
papier ryżowy 29
paprikás 73
papryka 41, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 84, 105
parmezan 86
pasteryzacja 65, 83
patatas bravas 79
peanut butter pie **39**☞
pecorino 85, 86
percebes 77, 79
pescaito frito 79
pesto 85
pęczak 64
pielmieni 69

www.wydawnictwodwiesiostry.pl

© for the text by Aleksandra Mizielińska, Daniel Mizieliński and Natalia Baranowska, 2020

© for the illustrations by Aleksandra Mizielińska and Daniel Mizieliński, 2020

© for this edition by Wydawnictwo Dwie Siostry, 2020

Wydawnictwo Dwie Siostry Sp. z o.o. al. 3 Maja 2 m. 183, 00-391 Warszawa

pieprz 26
pieprznik jadalny 66
pieprzowiec 30
pierniczki **67**☞
pierogi 18, 52, 64, 65, 66, 68, 69
pierogi z kaszą gryczaną **64**☞
pikle, zobacz marnyaty (pikle)
piśmانيye 7
pistacje 10, 11, 99
pita 5, 12, 97
pitaja 30
pizza Margherita **86**☞
placek z dynią 38
placek z masłem orzechowym, zobacz peanut butter pie
placek z mąki kukurydzianej lub pszennej, zobacz tortilla
placek z mąki z tiefu, zobacz yndžera
placki gryczane, zobacz bliny
placki ziemniaczane 14
plantany 102
podgrzybek brunatny 66
podpuszczka 17, 83, 86, 90
polbo á feira 79
pomidor 36, 40, 41, 43, 64, 76, 78, 80, 84, 86, 103
popcorn 36
pörkölt 73
post 9, 10, 58, 69
potrawka z kurczakiem i jajami, zobacz doro uot
poziomka 66
praliny kajmakowe, zobacz brigadeiro
prosciutto crudo 86
proso 64, 102
przepiękła ogórkowata 35
przyprawy 5, 9, 12, 20, 25, 26, 29, 34, 35, 38, 41, 42, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 88, 89, 93, 105

pszenica 6, 12, 13, 16, 18, 20, 23, 40, 42, 61, 64, 88, 92, 99
pumpernikiel 61
Purim 14
pyzy 60
Q
quesadilla 43
R
radźma ćawal **26**☞
rajskie orzechy 48
rakfisk 57

raki 38
ramadan 9, 10, 99
rambutan 31
ricotta 86, 87
Rohwurst 62
roquefort 83
Rosz Haszana 14
róża 5, 8, 9
ryż 8, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 32, 36, 38, 40, 48, 73, 76, 84, 90, 92, 100, 102, 103
ryżowa przekąska, zobacz onigiri
ryżowe tarasy 18
rzepa 71

S
sago 32
salami 73
salmorejo 78
salsa criolla **45**☞
salsa pomidorowa **41**☞
sałatka z cebuli, zobacz salsa criolla
sałatka ziemniaczana, zobacz Kartoffelsalat
sałatka z sosem orzechowym, zobacz gado gado
sambal 34
sardele 79
sardynka 59
sashimi 23
seffa **93**☞
semolina 92, 99
ser 15, 24, 36, 40, 43, 49, 58, 60, 62, 64, 65, 76, 79, 83, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 99
serrano 41
sezam 7, 15, 38, 76, 98, 100
SHU 41
smalahove 57
sobremesa 78
soja 15, 16, 17, 20, 21, 23, 32, 33, 35
sorgo 102
sos 5, 8, 16, 21, 22, 23, 26, 29, 34, 35, 60, 62, 73, 80, 85, 88, 105
sos boloński **84**☞
sos bumbu kacang **35**☞
sos kecap manis 35
sos nuóć mǎm pha 28
sos rybny 5, 28, 29
sos sojowy 16, 22, 23, 28, 35
sosy bazowe 80
Spätzle 60
sporysz 61
spring rolls 29
stir fry 29
street food 43, 62

sufganijot 14
sushi 22, 23
syłfion 89
szabat 14
szafran 5, 8, 9, 11, 27, 76
szaj kuszari 98
szaj sa’idi 98
szczawik bulwiasty 46
szef kuchni 80
szirin polo 11
szparagi 63, 64
szpecle, zobacz Spätzle
sztokfisz 58
szynka 77, 86
śledź 12, 59, 68
święta 9, 10, 14, 36, 38, 43, 69
Święto Dziękczynienia 38
świnia 40, 66, 73, 77, 86
świnka morska 44

T
ta’amijja 98, zobacz też falafel
tacos **40**☞
tagliatelle alla bolognese **84**☞
tahczin-e morgh **8**☞
tahina 15
tajska bazylia 30
tamale 43
tamaryndowiec 15, 34
tapas 79
tapioka 51
taro 32, 102
tażin 93, 94
Teewurst 62
téliszalámi 73
tempeh 16, 32

terasi 35
tex-mex 36
tief 102, 104
tilslørte bondepiker **59**☞
tiramisù 84, 86, 87
tłuczone jamsy 103
tofu 16, 17, 29
tofu na ostro, zobacz mapo doufu
topinambur 46
torta 43
tortilla **42**☞
tortilla de patatas **76**☞, 79
toasty na bogato, zobacz croque monsieur
trawa cytrynowa 34
trufle 84, 93
trzcina cukrowa 27, 76
twaróg 65

U
umami 20, 21, 22, 23
umm Ali **98**☞
uot 105, 106

W
wakame 20
wanilia 42
wasabi 22, 23
Weisswurst 62
winogrona 5, 8, 12, 87, 90
winorośl 76, 90
wiśnie 60, 74
woda różana 8, 9
wodorosty 20, 21, 22
wok 29
wołowina 24, 29, 48, 52, 53, 54
wołowina duszona z owocami, zobacz carbonada criolla
wypełniacze 16, 18, 32, 51, 53, 68, 92, 102, 104

X
xalwo 7

Y
yerba mate 53, 55
yndžera **104**☞, 105, 106
yufka 6, 12, zobacz też ciasto filo

Z
zakazy religijne 9, 10, 12, 13, 14, 21, 22, 24, 58
zakuski 68
zakwas 13, 65, 97, 104
zasmażka 38, 80
zboża rzekome 47
zhou **18**☞
ziemniaki 14, 20, 39, 44, 46, 47, 52, 60, 63, 64, 65, 68, 71, 73, 76, 79, 102
ziota 11, 29, 30, 38, 77, 98
zupa 18, 20, 21, 34, 36, 38, 64, 65, 68, 69, 71, 73, 74, 78
zupa cytrynowo-jajeczna, zobacz awgolemono
zupa miso 21
zupa ogórkowa 65
zupa phở 29, 30
zupa szczawiowa 65
zupa wiśniowa, zobacz meggyleves
zupa z orzeszkami ziemnymi, zobacz groundnut soup
żur 65
żurawina 66
żyto 13, 60, 61, 65, 68, 69, 70, 102

Edyta Kopp, Albert Kwiatkowski, Sara Manasterska, Natalia Mętrak-Ruda, Katarzyna Motoniewicz, Tomasz Pindel, Ingrid Sólna Kwilecka, Agnieszka Walulik, Grzegorz Wilga, Izabela Will, Ewa Wołk-Sore

Książkę złożono krojami Mrs Exsul, Mr Dodo oraz Mr Foodie.

Wydrukowane na papierze Munken Polar Rough o gramaturze 150 g/m³.

druk: Drukarnia Perfekt S.A.



W tysiąc smaków
dookoła świata! Wielka
wyprawa tropem dań i składników
w albumie pełnym ciekawostek
i smakowitych przepisów.

Skąd pochodzi kukurydza, skąd pszenica,
a skąd ziemniaki? Co jada się od wieków w Turcji,
a co we Włoszech czy w Nigerii? Jak przygotować
hiszpański chłodnik albo brazylijskie pralinki?

W nowej książce autorów słynnych „Map”
odwiedzicie 26 krajów z 5 kontynentów i poznacie
najróżniejsze przysmaki. Zobaczycie marokańską
uczcie, pływający wietnamski targ i francuskich
mistrzów kuchni. Przekonacie się, jak mocno
jedzenie związane jest z historią, kulturą
i przyrodą kraju, w którym powstało,
i dowiecie się, jak przyrządzić
pyszne dania ze wszystkich
stron świata.

69,90 zł

ISBN 978-83-8150-106-4



9 788381 501064 >

wydawnictwowieści.pl