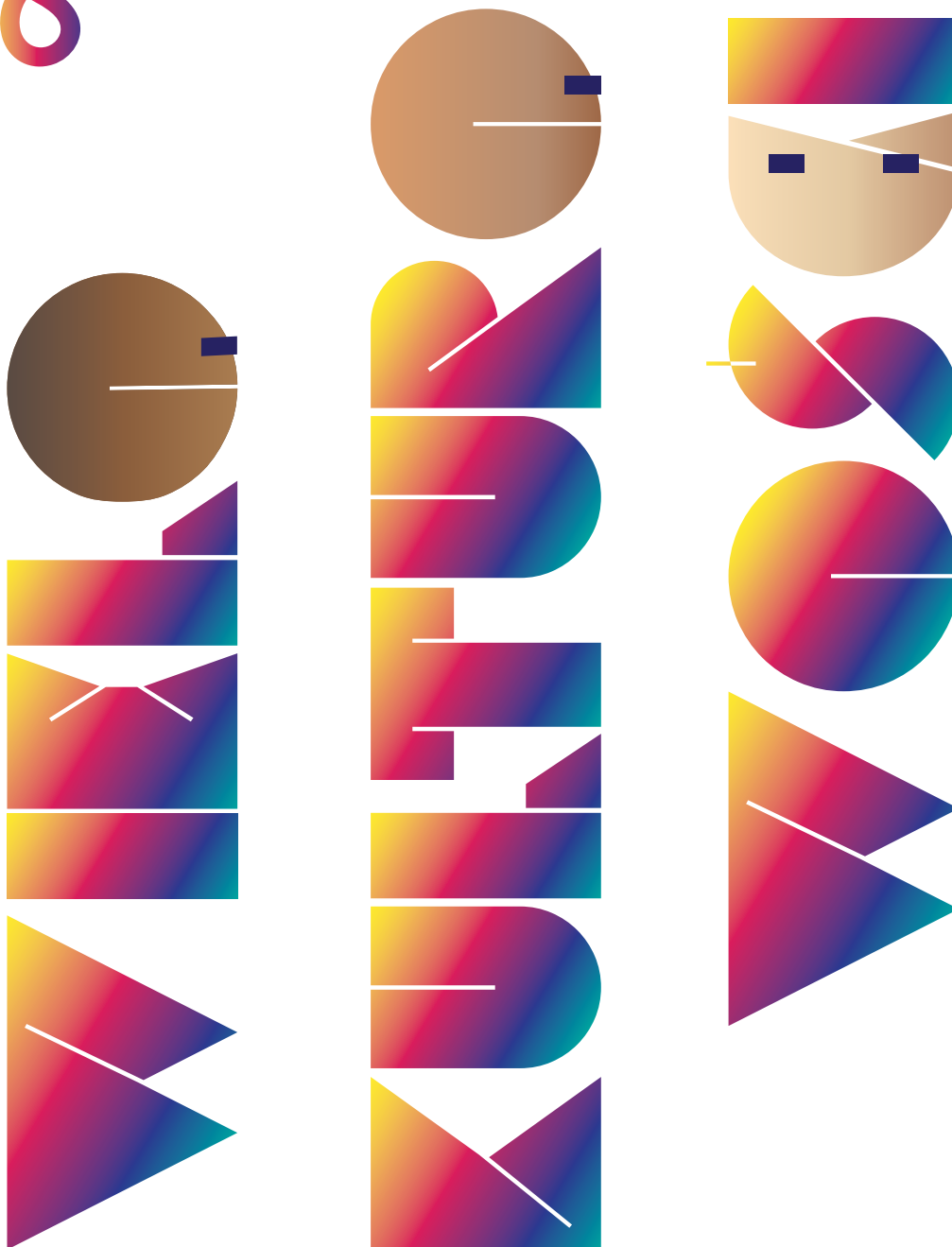


Smaki

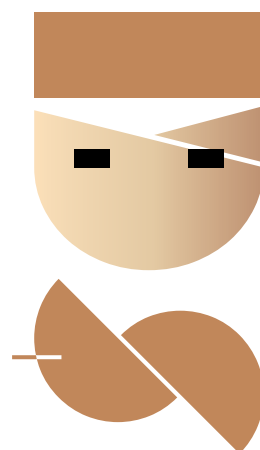
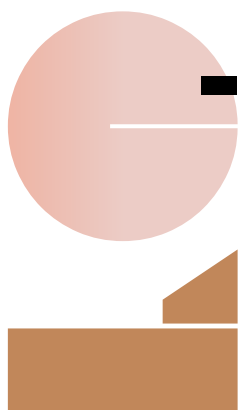


AFGANISTAN

autor: Khalil A. Arab

o mnie

Khalil A. Arab urodził się w Heracie, w Afganistanie, gdzie również skończył szkołę podstawową. Reżim Talibów zmusił Khalila do decyzji o rzuceniu szkoły. Imał się od tej pory różnych prac, by pomagać swojej rodzinie. Po upadku rządu Talibów, Khalil wrócił do szkoły w 2002 roku, by w 2004 ukończyć Rolniczą Szkołę Zawodową w Heracie. W 2005 roku został przyjęty na Uniwersytet Jalalabad, z którego już rok później zrezygnował, z powodu oferty pracy, którą otrzymał od Amerykanów – Khalil został tłumaczem dla NATO. W czerwcu 2010 roku Khalil otrzymał od Talibów list z pogrózkami, przez co zdecydował się opuścić Afganistan. Zamieszkał w Polsce, gdzie przyznany mu został status uchodźcy. W 2011 roku rozpoczął naukę na Uniwersytecie Jagiellońskim. Otrzymał tytuł licencjata, a następnie magistra filologii perskiej. Skończył również studia licencjackie na kierunku amerykanistyka, które obecnie kontynuuje na stopniu magisterskim. Jest również studentem studiów doktoranckich na wydziale filologicznym, podczas których analizuje motyw relacji między człowiekiem, a zwierzęciem we współczesnej literaturze perskiej. Khalil jest również zaangażowany w badanie sytuacji uchodźców oraz osób ubiegających się o azyl i migrantów w Europie, w szczególności tych pochodzących z Afganistanu. Jest aktywistą zaangażowanym w liczne budujące świadomość społeczną projekty.



wprowadzenie

Afgańska kuchnia, podobnie jak i sam kraj, jest bardzo zróżnicowana. W każdym regionie kraju znajdziemy liczne dania podkreślające jego odrębność etniczną, warunki klimatyczne, geograficzne oraz kulturę. Nie ma w Afganistanie dania, które można by nazwać potrawą narodową czy nawet częścią ogólnonarodowej tradycji kulinarnej. Istnieje jednak wiele potraw, które są znane w całym kraju i uwielbiane nie tylko w regionach, z których pochodzą.

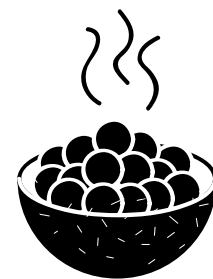
To zróżnicowanie regionalne czyni kuchnię afgańską ciekawszą i bardziej kolorową. Mówiąc najogólniej, kuchnia afgańska opiera się przede wszystkim na najbardziej popularnym w kraju zbożu czyli pszenicy, kukurydzy i ryżu. Jak w wielu innych państwach Azji Południowej i Centralnej, ryż odgrywa bardzo ważną rolę i może zostać podany jako danie główne we wszystkich regionach kraju. Innymi słowy, ryż oraz pszenica stanowią podstawę kuchni afgańskiej.


Mięso, a przede wszystkim baranina, dla każdego, kto może sobie na nią pozwolić, jest nieodłącznym składnikiem afgańskich potraw. Popularna jest też cielęcina, wołowina i kurczak. Choć w wielu innych krajach można by to uznać za coś odrzucającego, w Afganistanie wiele pysznych dań przyrządza się z mniej popularnych kawałków mięsa jak podroby. Bardzo lubiany i ceniony w kraju wywar przyrządza się z Kaleh-Pācheh, co dosłownie oznacza głowę i kończyny owcy lub kozy.

Afgańczycy chętnie jedzą też rośliny strączkowe. Powszechnie znane są różne rodzaje fasoli, jak szparagowa, zwyczajna, mung, ciecierzycy, groszek i soczewica. Na przykład w Heracie i na południu kraju często gotuje się gęstą zupę zwaną Gholur, co znaczy dosłownie bulgur, gdyż to właśnie ziarna tego zboża są jej głównym składnikiem. Groszek przyrządza się z mięsem i innymi strączkami, dzięki czemu danie jest bogate w błonnik.

Bardzo popularne są też owoce i warzywa, a szczególnie szpinak, bakłażan, okra i wszelkie odmiany dyni, jak cukinia, kabaczek i dynia zwyczajna. Często stanowią one główny składnik pysznych, afgańskich dań. Owoce najczęściej jada się świeże lub suszone. Na szczęście większość warzyw i owoców uprawia się tradycyjnie i organicznie, co sprawia, że są one dostępne tylko w określonym sezonie. To właśnie ta sezonowość odegrała ogromną rolę w kształtowaniu kulinarnych tradycji różnych regionów. Dzięki temu znajdziemy w Afganistanie długą listę różnorodnych potraw na każdą okazję. Ma to też swoją złą stronę – ze względu na brak odpowiednich miejsc do przechowywania warzyw i owoców, poza sezonem są one bardzo trudno dostępne. Tradycyjne metody konserwowania są jednak wciąż powszechne. Żeby na dłużej zatrzymać smak owoców i warzyw wiele z nich suszy się, a następnie składa w zimniejszych częściach domów, jak na przykład piwnica. Po sezonie, aby przywrócić ich dawną strukturę, wkłada się owoce do wody i odstawia, aby nią nasiąknęły. Jednymi z owoców, które konserwuje się w ten sposób są melon, figi, śliwki, pigwa, morele i winogrona.

QABOLIPALAW



 40–60min

Kilka słów o daniu: QaboliPalaw jest daniem przygotowywanym przez mieszkańców wszystkich regionów Afganistanu. Podaje się je z ryżem, jest to zatem danie główne, jednak zawsze towarzyszy mu jedna lub dwie przystawki. Wielu ludzi, zarówno Afgańczycy jak i obcokrajowcy, nazywają tę potrawę KabuliPalaw, co sugeruje, że pochodzi ona z Kabulu. Jest to jednak jedynie mit, przekonanie, które w Afganistanie nieraz staje się obiektem żartów. Tak naprawdę, QabuliPalaw jest tradycyjną potrawą przygotowywaną przez Uzbeków, którzy żyją na północy kraju. Dlatego często mówi się na nią QabuliUzbeki – uzbeckie Qabuli – danie to bez wątpienia zasługuje na swoją przynależność etniczną. To właśnie Uzbekowie rozprzestrzenili przepis na tę potrawę, serwując ją w swoich restauracjach. Zgodnie z tradycją jest to ryż z jagnięciną, choć w wersji bezmięsnej danie to jest również bardzo popularne. Może być podane jako główny posiłek podczas spotkania lub po prostu jako spożywana na co dzień potrawa. Czasem bywa jedyną pozycją w menu lokalnych restauracji.

składniki (4 porcje)

wersja wegetariańska

przygotowanie ryżu

- 600g dobrej jakości ryżu
- 2 łyżki stołowe kminu rzymskiego
- jedna łyżka soli
- jedna łyżka pieprzu
- 5 łyżek oleju do smażenia

gog

- 3 duże marchewki
- pół kubka rodzynek
- 2 łyżki cukru
- 1/4 kubka zarumienionych, posiekanych migdałów

wersja z mięsem

- 500g jagnięciny lub wołowiny
- 2 duże cebule
- łyżka soli
- 2 łyżki masali

sposób przyrządzenia

* używam długoziarnistego ryżu basmati, który można kupić w prowadzonym przez Irańczyka sklepie www.ambic.pl. Można tam również znaleźć potrzebną do przygotowania palawu masalę. Najlepszy ryż, jaki do tej pory udało mi się kupić w Krakowie to ryż basmati sprzedawany w Lidlu. Do odpowiedniego przygotowania mięsa przyda się garnek ciśnieniowy. Bez niego ugotowanie mięsa może zająć więcej czasu, warto więc odpowiednio zaplanować swój dzień.

Krok 1:

Posiekaj cebule i wrzuć je do garnka ciśnieniowego lub zwykłego. Oczyszczyć mięso (ale nie usuwać tłuszczu) i również dodaj je do garnka. Dodaj sól i dwie szklanki wody – woda powinna niemal całkowicie przykrywać wszystkie składniki. Gotuj pod ciśnieniem przez dwadzieścia minut lub w zwykłym garnku aż mięso będzie miękkie – około 30–45 minut w zależności od rodzaju mięsa. Wyciągnij mięso, ale nie wylewaj powstałego w garnku bulionu – będzie potrzebny do przygotowania ryżu.

Krok 2:

Zignoruj krok pierwszy, jeśli przygotowujesz wersję wegetariańską. Zalej ryż zimną wodą i pozostaw na kilka godzin lub na całą noc. Możesz też zalać ryż rano, przed wyjściem do pracy, tak by był gotowy do dalszego przygotowania po twoim powrocie.

Kiedy ryż będzie gotowy, zagotuj w dużym garnku wodę. Miej na uwadze, że ryż potrzebuje dużo przestrzeni podczas gotowania, żeby uniknąć sklejenia. W innym wypadku, ryż połamie się na drobne kawałki i zamieni w białą, lepłą breję. Im większy garnek, tym łatwiej będzie odpowiednio go ugotować. Oczywiście, ważna jest również jakość zakupionego ryżu. Odcedź ryż z zimnej wody, dopiero, gdy woda w garnku będzie się gotować. Wsyp ryż do wrzącej wody. Dodaj sól. Ryż będzie gotowy po 10 – 15 minutach. Żeby sprawdzić czy ryż jest już ugotowany, weź jedno ziarenko i ściśnij między palcami. Jeżeli z łatwością daje się rozgnieść, ale wciąż pozostaje w jednym kawałku, jest gotowy do odcedzenia.

W międzyczasie, kiedy ryż nadal się gotuje, umyj i pokrój marchewki w kawałki o długości 7–8 cm. Cieńsze plasterki będą ładniej wyglądać i szybciej się ugotują. Na patelni rozgrzej trochę oleju, dodaj pokrojoną marchewkę i dwie łyżki cukru (jeśli lubisz słodki smak dań). Wymieszaj marchewkę z cukrem, przykryj patelnię i pozostaw na około pięć minut, aż będzie na wpół miękka. Po upływie pięciu minut dodaj rodzynki i migdały, dwie lub trzy łyżki wody, a potem znów przykryj patelnię. Po kolejnych pięciu minutach, zdejmij patelnię z ognia.

Krok 3:

Teraz ryż również powinien być gotowy. Przecedź go przez sito, po czym posyp połową przygotowanego kuminu. Umyj garnek, w którym gotował się ryż, po czym znów połóż go na kuchence. Wlej do środka trochę oleju i wsyp ryż.

Krok 4:

Jeżeli przygotowywałeś mięso, możesz teraz użyć powstałego podczas gotowania wywaru. Najpierw dodaj do niego Masalę, wymieszaj i połowę szklanki rozlej równo na ryż. Niektórzy dodatkowo kroją i przypalają na patelni cebulkę, po czym miażdżą ją na drobne kawałki i wysypują do wywaru, zanim poleją nim ryż. Jest to jednak bardzo niezdrowe, dlatego ja nie przyrzadzam Palawu w ten sposób.

Krok 5:

Jeśli nie przygotowywałeś mięsa, pomiń krok czwarty. Musisz jednak, tak jak w kroku czwartym, połączyć ryż połową szklanki wody oraz posypać go mielonym lub całym kuminem. Marchewkę (oraz mięso, jeśli je przygotowałeś) umieść na ryżu, w rogu, tak abyś mógł wyjąć ją jako pierwszą, kiedy będzie gotowa. Nadszedł czas na ugotowanie ryżu na parze. Będzie do tego potrzebny ręcznik kuchenny lub folia, którą przykryjesz garnek z pokrywką. Osobiście, wolę ręcznik, ponieważ przepuszcza parę, która skrapla się na folii i wlewa z powrotem do ryżu, co czyni go rozmokłym. Oł, nauka.

Krok 6:

Żeby odpowiednio przygotować ryż na parze, połóż garnek na największym ogniu na pięć minut, aż ryż zacznie parować. Następnie włóż ręcznik pomiędzy garnek, a pokrywkę (najlepiej owinąć pokrywkę ręcznikiem) i przykryj garnek. Zwisający materiał ręcznika owiń wokół rączki na pokrywcę, tak, żeby nie dotykał palnika. Zmniejsz ogień o połowę i pozostaw na dziesięć minut. Następnie zmniejsz ogień do minimum. Po pięciu minutach ryż będzie gotowy do podania. Ściągnij pokrywkę i ręcznik z garnka. Spulchnij ryż cedzakiem, aż wszystkie ziarenka się rozkleją i podaj do stołu.

SZPINAK



świeży: 45min
mrożony: 30min

Kilka słów o daniu: Szpinak to najbardziej popularna w Heracie przystawka. Od dzieciństwa jest to moje ulubione danie, które często przyrządzam również tutaj. Zdecydowałem się podzielić z wami tym przepisem, ponieważ jest bardzo prosty, smaczny, a zarazem zdrowy.

składniki

- 500g świeżego szpinaku lub paczka mrożonego
- 120g czarnego groszku (można go zastąpić białą lub zwyczajną fasolą)
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1/2 łyżki kurkumy
- słodka papryka/czarny pieprz wedle uznania

sposób przyrządzenia

Krok 1:

Jeśli używasz świeżego szpinaku, umyj go, odetnij łodygi i na dziesięć minut włóż do gotującej się wody. W międzyczasie możesz przejść do kroku drugiego. Gdy szpinak będzie gotowy do wyjęcia, odcedź go, drobno posiekaj i zmiażdż, używając tyłu dużego noża i deski do krojenia lub młotka do mięsa.

Kiedy szpinak będzie się gotował, w osobnym garnku zagotuj wodę na groszek. Możesz też użyć czarnego groszku z puszki. Wówczas przejdź od razu do kroku drugiego.

Krok 2:

Posiekaj czosnek, a cebulę pokrój w drobną kostkę. W garnku lub na patelni podgrzej olej. Dodaj cebulkę z czosnkiem i podsmażaj aż się zarumienią. Dodaj szpinak, przypraw solą i pieprzem, kurkumą i wlej 1 szklanki wody. Przykryj garnek i pozostaw danie na dziesięć minut, aby gotowało się na wolnym ogniu. Po dziesięciu minutach dodaj groszek lub fasolę. Upewnij się, że szpinak jest soczysty, mieszając go przez chwilę, po czym znów przykryj na kolejne dziesięć minut. Kiedy woda wyparuje, zdejmij, danie z kuchenki, by chwilę ostygło i podaj do stołu.

FERNI



 15min

Kilka słów o daniu: Na deser wybrałem Feni – gęsty, przypominający owsiankę krem, który jest bardzo powszechny na zachodzie Afganistanu oraz we wschodnim Iranie. Według Wikipedii, Feni to deser, który można spotkać w Iranie, Azerbejdżanie, Afganistanie oraz w muzułmańskich rejonach Indii, Bangladeszu i Pakistanu. Feni jest przede wszystkim przygotowywane z okazji miesiąca Ramadanu. Pamiętam, że kiedy byłem dzieckiem była to jedna z moich ulubionych potraw. Kto wie, może właśnie dlatego lubiłem czas Ramadanu? :)

składniki

- 1 litr mleka
- 4 łyżki mąki kukurydzianej (można zamienić na 8 łyżek mąki pszennej)
- 4 łyżki cukru
- 4 łyżki wody różanej
- 2 łyżki kardamonu
- 4 łyżki pistacji
- 1/2 kubka wody (można również użyć mleka)

sposób przyrządzenia

Krok 1:

Wlej mleko do garnka i podgrzewaj na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu trzepaczką do jajek, żeby mleko nie przypaliło się na dnie garnka.

Krok 2:

Wymieszaj mąkę kukurydzianą z cukrem i po trochu dodawaj do nich wodę (lub mleko, jeśli wolisz) aż mąka i cukier całkowicie się z nią połączą. Powoli dodaj roztwór do gotującego się mleka i nie przestawaj mieszać. Dodaj wodę różaną i kardamon. Możesz też zachować kardamon, żeby na końcu posypać nim deser, ale dodanie go do gęstej mieszanki nada jej lepszego smaku i aromatu. Mieszaj, aż roztwór zgęstnieje. Kiedy potrawa zacznie się znów gotować, zdejmij ją z ognia i pozwól trochę ostygnąć. Przelej deser do miski, pokrusz pistacje i udekoruj nimi potrawę. Feni można podawać na ciepło lub na zimno. Chłodniejsze będzie również gęstsze.

Smacznego!



Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nieć

kim jesteśmy

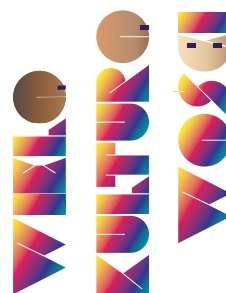
Od 16 lat działamy na rzecz ochrony praw człowieka świadcząc bezpłatną pomoc prawną cudzoziemcom, uchodźcom i bezpaństwowcom. Jako prawnicy pracujemy na co dzień w wielokulturowym środowisku, które za pośrednictwem tego ebooka chcielibyśmy wam pokazać „od kuchni”. Poznawanie zwyczajów i jedzenia innych narodów jest doskonałym sposobem na budowanie bardziej otwartego społeczeństwa!

W naszym cyklu „Smaki wielokulturowości” co miesiąc ukazuje się nowy, darmowy ebook z przepisami z innego kraju. Jeżeli podoba ci się to co robimy, będzie nam miło jeśli wesprzesz działalność stowarzyszenia dowolną darowizną:

Nr konta: 65 1160 2202 0000 0000 4950 8531 (Bank Millennium S.A.).

Wystarczy, że wpłacisz 10, 20, 50 zł – każda kwota ma dla nas ogromne znaczenie! Dzięki zebranych środkom, będziemy mogli nadal kontynuować naszą misję pomocy uchodźcom. Serdecznie dziękujemy za każdy gest wsparcia!

www.pomocprawna.org
www.facebook.com/pomocprawna.org
twitter.com/CPPHN
www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej



Fundusz Obywatelski

Inicjatywa wspierana jest przez Fundusz Obywatelski
zarządzany przez Fundację dla Polski