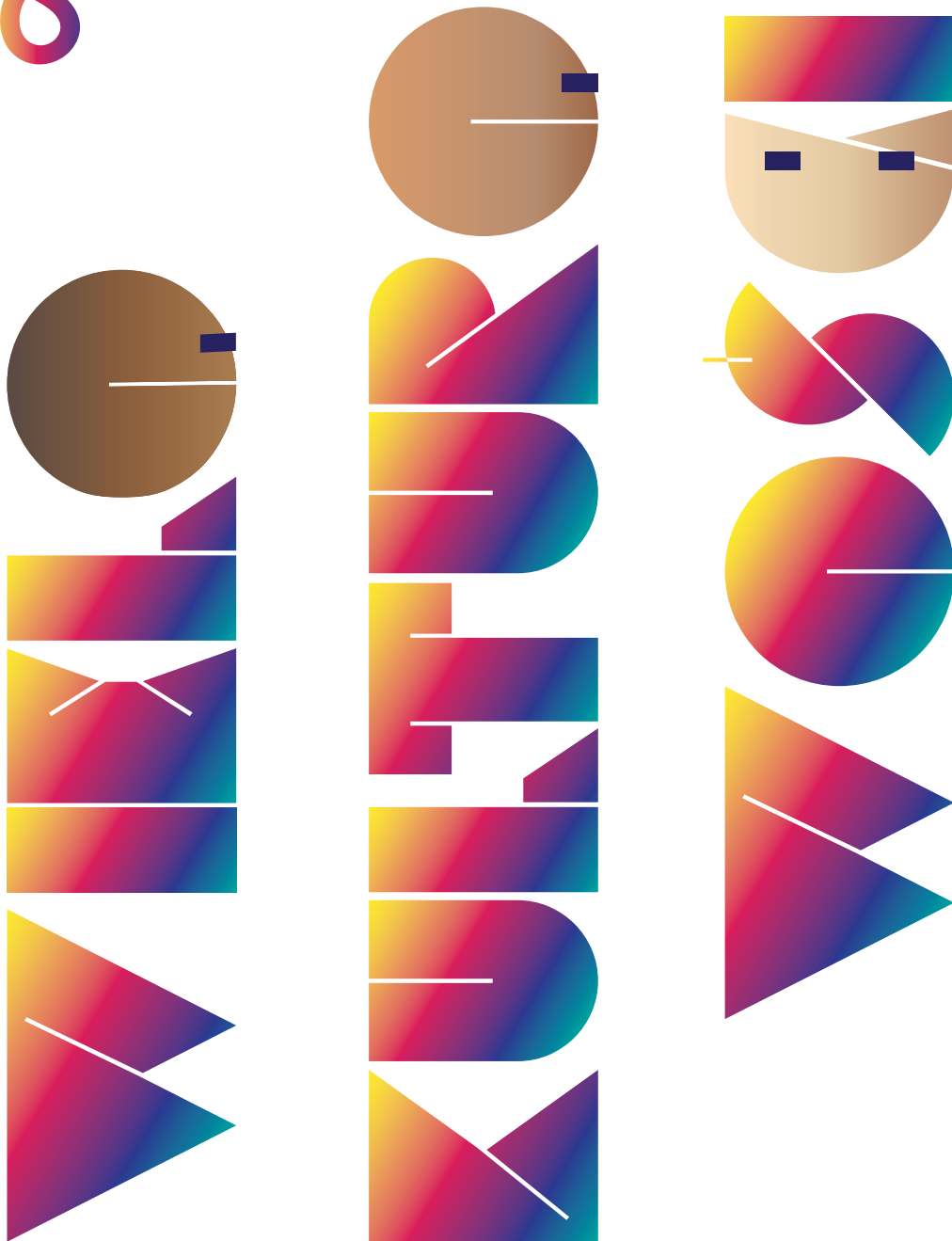


Smaki



# KAZACHSTAN

autorka: Alima Kassanova

## *o mnie*

Urodziłam się i dorastałam w Ałmaty – największym mieście Kazachstanu. Wychowałam się w średnio zamożnej rodzinie, która w latach 90. przebyła drogę od skrajnego ubóstwa do stabilności finansowej, tak jak wiele innych rodzin w tym okresie. Moi rodzice bardzo starali się zapewnić mi jak najlepsze wykształcenie, a ja miałam dość szczęścia by skorzystać z wielu możliwości już od wczesnego dzieciństwa. Dorastanie w tradycyjnej kazachskiej rodzinie nauczyło mnie jak ważne są wspólne uroczystości i towarzyszące im posiłki, których celem jest jednoczenie krewnych pochodzących ze wszystkich stron kraju.

Kazachstan jest zróżnicowanym narodowo i kulturowo państwem, w którym pielęgnowanych jest wiele tradycji kulinarnych, takich jak między innymi rosyjska, ugarska i koreańska. Ich poznawanie zawsze sprawiało mi wiele radości, daje mi ją także dziś.

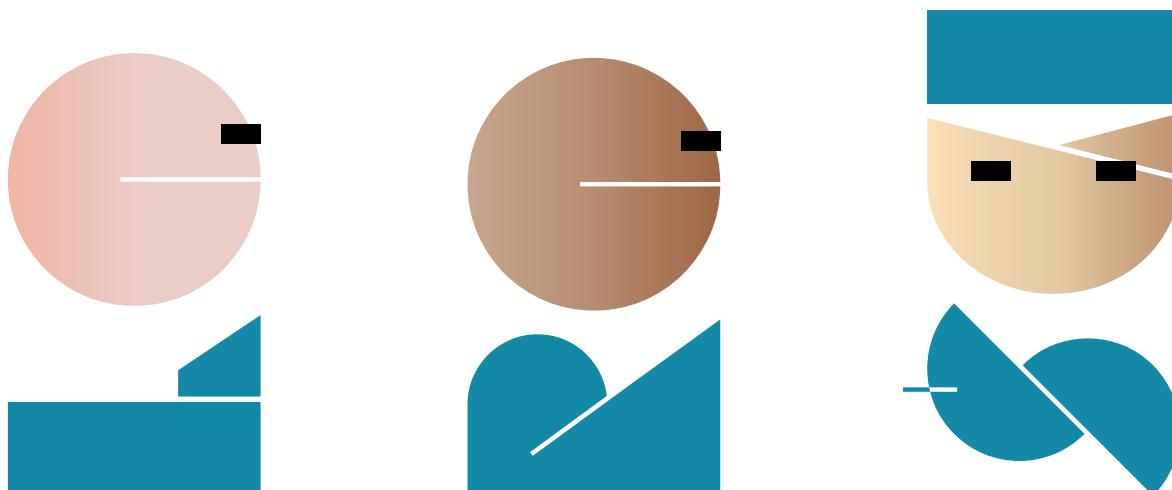
To właśnie między innymi moja pasja do odkrywania różnych tradycyjnych smaków pomogła mi ukształtować własną tożsamość. Teraz odczuwam bardziej przynależność do Kazachstanu jako obywatelka tego państwa, niż przynależność narodową. Wychowanie w wielokulturowym społeczeństwie nie sprzyja poczuciu przynależności tylko do jednej grupy etnicznej, zamiast tego pozwala reprezentować piękną mieszankę wielu z nich.

## wprowadzenie

Kazachstan leży w sercu Eurazji, a przez koczowniczy tryb życia ludów historycznie zajmujących ten region, w lokalnej kuchni polega się głównie na mięsach, mące i nabiale. Wiele łączy ją z sąsiednimi kulturami kulinarnymi: uzbecką, kirgiską i tatarską, a położenie wzdłuż historycznego Jedwabnego Szlaku sprawiło, że do regionu docierały też wpływy kuchni Wschodu, jak i Zachodu. Wiele wieków później, na skutek masowych deportacji mniejszości etnicznych ze wszystkich stron Związku Radzieckiego, Kazachstan stał się domem dla ludzi reprezentujących dziesiątki narodowości, od Polaków aż po Koreańczyków – te tragiczne wydarzenia zmieniły Kazachstan w „kraj imigrantów”. Mimo bolesnej przeszłości, dziś jesteśmy dumni z naszego wielokulturowego dziedzictwa.

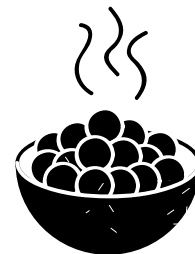
Współczesna kuchnia rzadko ogranicza się tylko do potraw tradycyjnie kazachskich. Typowy dastarkhan (zestaw dań) składa się z kazachskiego beszarmak (główne danie z mięsem), koreańskiego banchan (zestaw przystawek z warzyw), rosyjskich śledzia pod pierzynką lub sałatki Olivier i tatarskiego czak-czak na deser.

Dziś jednak skorzystam z okazji, żeby przedstawić Wam trzy potrawy, które stanowią podstawę tradycyjnej kuchni kazachskiej i zbliżą Was o krok do nomadów Azji Centralnej.



# BESZBARMAK

(tak jak przygotowuję go w domu)



3-4 godz.

*Jak już wspominałam, podstawą kazachskiej kuchni jest mięso, a jej sztandarowym daniem jest właśnie beshbarmak, którego nie może zabraknąć podczas żadnej wizyty w Kazachstanie. Różne wersje tej potrawy są przygotowywane we wszystkich krajach Azji Centralnej, a nawet w samym Kazachstanie.*

*Chociaż tradycyjnie bazą tego dania jest konina, brak dostępności tego rodzaju mięsa ani etyczne obiekcje nie muszą stać na przeszkodzie przygotowania potrawy.*

*Można zastąpić koninę wołowiną lub innym dowolnym rodzajem mięsa, a nawet eksperymentować z wersją wegetariańską!*

*Beshbarmak ma być przede wszystkim rodzinnym posiłkiem, który daje radość Tobie i Twoim bliskim.*

## składniki (4 porcje)

### bulion

- 1,5kg koniny (lub innego dowolnego mięsa)
- sól i pieprz do smaku

### makaron

- 600g mąki pszennej
- 2 kubki wody
- 2 jajka
- sól do smaku

### sos

- 1-2 cebule
- sól i pieprz do smaku
- 500ml bulionu

### dodatki

- 0,5kg ziemniaków
- 500ml bulionu

## sposób przyrządzenia

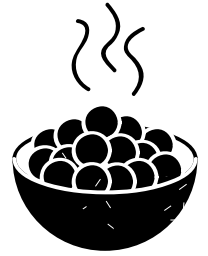
1. Zaczynij od dokładnego oczyszczenia mięsa pod zimną, bieżącą wodą, umieść je w głębokim garnku i zalej wodą. Doprowadź do wrzenia, usuń pianę i pozostaw na wolnym ogniu przez trzy godziny. Jeśli używasz innego rodzaju mięsa, czas gotowania należy zmniejszyć.
2. Kiedy mięso się gotuje, przygotuj makaron. W dużej misce wymieszaj mąkę z solą, dodaj jajka i stopniowo dolewaj wodę, mieszając masę widelcem. Kiedy masa połączy się w miękkie grudki, intensywnie ugniataj ciasto rękoma przez 5-10 minut, dopóki nie będzie sprężysta i gładka. Odłóż masę na pół godziny, a później znów je ugniataj. Podziel na pół i uformuj dwie kule. Rozwałkuj obie części na płaskie (niemal przezroczyste) placki – jeśli korzystasz z maszyny do makaronu, użyj najcieńszej opcji. Pokrój na kwadratowe kawałki o boku długości 15 cm i odstaw. Surowy makaron możesz pozostawić na obrusie rozciągniętym na łożku dla wyschnięcia. Jeśli nie masz ochoty samodzielnie przyrządzać makaronu, użyj gotowego. W Kazachstanie ten rodzaj makaronu, zhaima, można znaleźć w każdym sklepie, ale możesz użyć także makaronu do przygotowywania lasagne, staraj się jednak kupić najcieńszy z dostępnych.

# BESBARMAK (cd.)

3. Dodaj sos! Ten sos nazywa się tuzdyg – jest to aromatyczny i gęsty sos na bazie cebuli i bulionu. Zaczynij od obrania i pokrojenia cebuli, umieść ją na patelni i hojnie dopraw solą i pieprzem. Tuzdyg powinien być słony – słowo tuz oznacza sól po kazachsku. Zalej cebulę bulionem z ugotowanego mięsa – użyj najtłustszej części wywaru. Przykryj patelnię i pozostaw na średnim ogniu na 30-40 minut.
4. Obierz ziemniaki i pokrój je na duże kawałki – ja zazwyczaj dzielę je na cztery części. Umieść ziemniaki w garnku i zalej bulionem. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez 15-20 minut.
5. Kiedy danie jest już prawie gotowe, a goście już przybywają, najwyższy czas połączyć wszystkie składniki w całość. Najpierw ugotuj makaron: zagotuj bulion i pojedynczo dodawaj płaty makaronu, cały czas mieszaj, żeby się nie skleiły. Makaron powinien być gotowy po 3-5 minutach, wtedy ostrożnie przekładaj jego płaty na duży talerz, osuszając z bulionu. Ugotowany makaron wymieszaj z połową tuzdyg – mieszaj dokładnie, tak żeby tłuszcz równo pokrył wszystkie płaty makaronu, żeby się nie skleiły. Pokrojone mięso umieść na makaronie, na środku talerza, a wokół niego ułóż ziemniaki. Danie polej pozostałą częścią sosu i beszarmak jest gotowy.

Smacznego!

# BAURSAK



2 godz

*Bursak to tradycyjny puszysty chleb. Przygotowywany jest w różnych rozmiarach i kształtach, ale receptura jest podobna we wszystkich regionach Kazachstanu. Bursak często serwuje się z innymi potrawami i mimo dużego podobieństwa do pączków, nie jest deserem.*

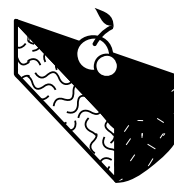
## składniki


- 700g mąki pszennej
- 1 saszetka suszonych drożdży
- 1 kubek mleka
- 1 kubek wody
- 2 łyżki + 700ml oleju
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru

## sposób przyrządzenia

1. Wymieszaj wodę i mleko, niech płyny będą letnie. Wymieszaj je w dużej misce z drożdżami i cukrem, odstaw na 15 minut.
2. W drugiej misce wymieszaj mąką, sól, olej i roztwór. Ugnieć ciasto, a miskę przykryj czystym materiałem i zostaw na 30 minut.
3. Ugnieć ciasto ponownie i znów odstaw na 30 minut.
4. Rozwałkuj ciasto na placek grubości 1,5 cm i pokrój je w dowolne kształty, najlepiej w rozmiarze ok. 8x8 cm.
5. Przykryj ciasto materiałem na kolejne 20 minut.
6. W międzyczasie podgrzej 700 ml oleju w głębokim garnku. Możesz wrzucić do oleju mały kawałek ciasta – jeśli od razu wypłynie na powierzchnię i zacznie się smażyć, temperatura oleju jest odpowiednia.
7. Smaż bursak w partiach po 7-10 sztuk w zależności od ich rozmiaru, przez jedną minutę z każdej strony. Usmażone ciasto powinno być złotego koloru.
8. Ostrożnie wyjmij ciasto na ręcznik papierowy, żeby usunąć z nich nadmiar oleju.
9. Bursak są gotowe do podania i zjedzenia!

# MANTY



 2 godz

*Manty, tradycyjna potrawa z Azji Centralnej, to gotowane na parze pierożki nadziewane mięsem i warzywami. Manty może kojarzyć się Europejczykom z chińskimi kluskami baozi.*

składniki	
ciasto	nadzienie
<ul style="list-style-type: none"><li>• 500g mąki pszennej</li><li>• 1 jajko</li><li>• 1 kubek wody</li><li>• sól do smaku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1kg polędwicy wołowej</li><li>• 500g cebuli</li><li>• 200g dyni</li><li>• sól i pieprz do smaku</li></ul>

## sposób przyrządzenia

1. Przygotuj ciasto: w dużej misce połącz wszystkie składniki widelcem. Kiedy masa połączy się w grudki, intensywnie ugniataj ciasto rękoma przez 10-15 minut dopóki nie będzie gładkie. Gotowe przykryj materiałem i zostaw na 20 minut.
2. Żeby przyrządzić farsz, pokrój mięso, cebulę i dynię w małe kawałki. Polędwicę możesz zastąpić mieloną wołowiną, dodaj wtedy 2-3 łyżki wody do farszu. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw według uznania – jeśli masa jest sucha, możesz dodać trochę wody.
3. Ciasto i rozwałkuj je na bardzo cienki placek, a następnie pokrój na kwadraty o boku 12 cm.
4. Na środku każdego placka umieść 2 łyżki farszu, a następnie połącz ze sobą wszystkie jego rogi, w kształt przypominający kopertę. Teraz zlepij ze sobą sąsiadujące rogi „koperty” z jednej i drugiej strony – góra pierożka powinna układać się w kształt cyfry 8.
5. Manty gotuj na parze przez ok. 40 minut. Kiedy będą gotowe, serwuj je w dużym naczyniu i przybierz ulubionymi ziołami.



# Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nieć

## *kim jesteśmy*

Od 18 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](http://www.pomocprawna.org)  
[www.facebook.com/pomocprawna.org](https://www.facebook.com/pomocprawna.org)  
[twitter.com/CPPHN](https://twitter.com/CPPHN)  
[www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej](https://www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej)

