

Smaki



# UKRAINA

autor: Iryna Hnasevych

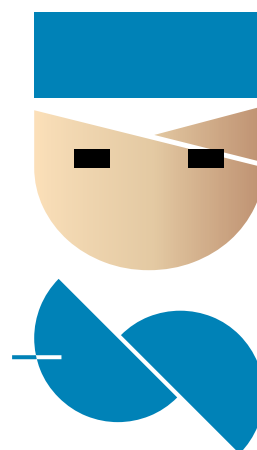
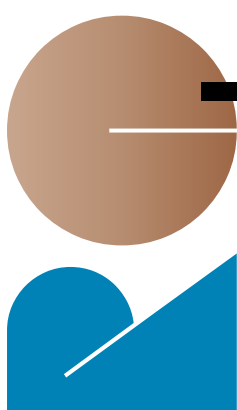
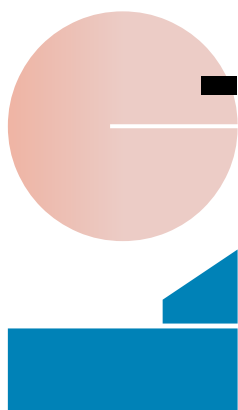
## o mnie

O mnie: Jestem prawnikiem w Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Nieć. Uwielbiam poznawać świat przez różne narody i kultury. Uważam, że jedną z najbardziej dostępnych możliwości poznawania świata jest kuchnia. Tradycje kulinarne mają w sobie pewną magię, a jeżeli są to świąteczne tradycje rodzinne, to z całą pewnością można powiedzieć, że mają one znaczenie sakramentalne. Dlatego właśnie chciałam przedstawić niektóre tradycje ukraińskich rodzin podczas świąt Bożego Narodzenia.

Chciałabym zauważyć, że każda rodzina ma własne sposoby przygotowania dań świątecznych oraz własne rodzinne tradycje. W zależności od regionu (a czasem od rodziny) są inne sposoby przygotowania i nazw potraw świątecznych. Proponuję spróbować jak smakuje conajmniej mała część potraw wigilijnych w mojej rodzinie.

## wprowadzenie

W moim domu Wigilia zaczyna się od zapalenia świecy i wspólnej modlitwy. Po modlitwie najstarsza osoba w rodzinie składa życzenia i błogosławi kutię i jedzenie. Dekoracja stołu ma szczególne znaczenie: po kątach stołu kładziemy główkę czosnku, kładziemy siano i przykrywamy obrusem. W kącie lub pod ikonami stawiamy „Diduch” – snop pszenicy i owsa, który symbolizuje dobrobyt i ducha przodków. Każda Wigilia w ukraińskim domu zaczyna się od kutii. W mojej rodzinie jest tradycja jedzenia kutii z jednej misy. Każdy sięga łyżką do centralnego miejsca gdzie znajduje się ta potrawa. Jest to moment, który jednoczy całą rodzinę.





3 godz

*Kkutia może być albo gęsta albo rzadka. Może być z pszenicy lub ryżu (na wschodzie Ukrainy). W mojej rodzinie tradycyjnie się podaje się rzadką kutię z pszenicy w makutrze. Szczerze mówiąc bardziej lubię rzadką, bo można więcej jej zjeść i nie jest dla mnie zbyt słodka.*

## składniki

- 1 szklanka pszenicy
- 100g maku
- 50g cukru
- 100g rodzynek
- 100g orzechów (zazwyczaj włoskie i laskowe)
- 3 łyżki (około) miodu
- 1 szklanka kompotu z suszu

## sposób przyrządzenia

**Krok 1:** Przygotowanie kutii zaczyna się od tego, że trzeba namoczyć pszenicę na noc (lub kilka godzin).

**Krok 2:** Drugim ważnym krokiem jest tarcie maku. Mak należy zalać wrzątkiem i zostawić na około pół godziny.

**Krok 3:** Odcedzić wodę, dodać cukier i razem z makiem ucierać w makutrze. W dzieciństwie odgrywałam bardzo ważną rolę w tym procesie – trzymałam makutrzę w czasie jak moja babcia tarła mak z cukrem. Po zakończeniu dostawałam do oblizania makohon (pałkę). Ostrzegano mnie, że z tego powodu będę miała łysęgo męża (istnieje taki przesąd).

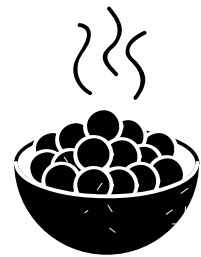
**Krok 4:** Pszenicę należy przepłukać jeszcze raz i nastawić do gotowania. Po tym jak pszenica się zagotuje, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze około 2 godzin. Warto sprawdzać twardość ziaren oraz poziom wody w garnku.

**Krok 5:** Po przygotowaniu pszenicy, część przekładamy do miski lub makutry, dodajemy mak (kilka łyżek) oraz smażone orzechy, rodzyunki lub inne bakalie. Można też dodać wiśnie konserwowe.

**Krok 6:** Dla wielu rodzin na tym etapie kutia jest gotowa. W mojej rodzinie dodajemy jeszcze szklankę kompotu z suszu i jeżeli ktoś lubi bardziej słodką kutię to można dodać miód.

*Po posiłku staramy się zostawić trochę kutii oraz dodatkowe łyżki dla członków rodziny którzy odeszli. Dopiero potem zaczynamy jeść inne dania. Tradycyjnie mamy 12 postnych dań: pierogi (ukr. varenyky) z różnymi nadzieniami na słono i na słodko (z kapustą, ziemniakami, wiśniami, grzybami, serem, grochem, makiem), barszcz, gołąbki, ryba, sałatki, pampuchy (pączki), i inne. Tradycyjnym napojem na wigilię jest „uzwar” (kompot z suszu). Bardzo popularnym daniem, o którym też warto wspomnieć jest sałatka z buraków. Nazywamy ją „winegret”. Do składu sałatki wchodzi buraki, ziemniaki, marchewka, groszek, kapusta kiszona (lub ogórki), cebula, fasola.*

# MACZANKA



*W mojej rodzinie po kutii jemy maczankę. Jest to potrawa z grzybów, którą ma bardziej gęstą konsystencję w porównaniu do zupy. Zazwyczaj dla maczanki wykorzystują suszone grzyby.*

*Mój dziadek przywoził z lasu grzyby, cała rodzina je obierała, a babcia suszyła grzyby na sznurkach w kuchni. Najlepsze są białe grzyby z lasów w górach. Ich aromat kojarzy mi się z długim procesem suszenia na kuchni a smak kojarzy mi się właśnie z maczanką. W mojej rodzinie jemy maczankę z warenkami (pierogami) z ziemniakami lub kapustą.*



50min

## składniki

- 100g suszonych grzybów
- 60g mąki
- 10g czosnku
- 100g cebuli
- 40g oleju
- pieprz
- sól

## sposób przyrządzenia

**Krok 1:** Grzyby należy zostawić w wodzie na 2-3 godziny.

**Krok 2:** Gotujemy suszone grzyby do gotowości.

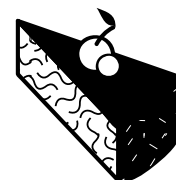
**Krok 3:** Można grzyby wyciągnąć i pokroić drobniej lub też dodać grzyby świeże lub marynowane.

**Krok 4:** W międzyczasie należy podsmażyć mąkę na patelni. Mąkę należy ciągle mieszać aż zostanie lekko złocista.

**Krok 5:** Do złocistej podsmażonej mąki dodajemy kilka łyżek grzybowej zupy (płynu który został po gotowaniu grzybów). Należy wymieszać do jednorodności.

**Krok 6:** Substancję z mąki i zupy należy dodać do zupy, dodać pokrojone grzyby i doprowadzić do wrzenia.

**Krok 7:** Na końcu należy dodać wyciskany czosnek, sól, pieprz oraz smażoną cebulkę.



# CIASTO JAWOROWSKIE

 2 godz

*W niektórych częściach regionu zachodniego tradycyjną potrawą do maczanki jest ciasto z ziemniaków i kaszy gryczanej. Jest to zaskakująco smaczne i proste danie, które bardzo fajnie dopełnia 12 potraw na stole.*

*składniki dla ciasta wypiekanego w okrągłej formie około 22 cm*

## ciasto

- 250g mąki
- 125ml mleka lub wody
- 15g drożdży („mokrych”) lub 1/3 opakowania „suchych”
- 1 żółtko
- kilka łyżek oleju
- sól
- cukier

## nadzienie

- 1kg ziemniaków
- 100g kaszy gryczanej
- 1-2 cebule
- olej
- sól
- pieprz

## sposób przyrządzenia

**Krok 1:** Jeżeli są to „mokre” drożdże, to należy posypać 1 łyżką cukru i wymieszać, jeżeli są to „suche” to warto je wymieszać z mąką.

**Krok 2:** Z mąki, mleka drożdży, soli i żółtka wymieszać ciasto dodając olej. Po konsystencji powinno przypominać ciasto na pierogi. Zostawić ciasto w misce, przykryć ręcznikiem i postawić w ciepłym miejscu, żeby wyrosło.

Można zastąpić alternatywny scenariusz i kupić ciasto półfrancuskie ;)

**Krok 3:** Dla nadzienia należy zagotować ziemniaki i przygotować z nich pure.

**Krok 4:** Kaszę gryczaną trzeba zaparzyć – dodać wrzątek tak, żeby wody było więcej (2 palce więcej) i zostawić póki już nie zostanie wody.

**Krok 5:** Pokroić cebulę i podsmażyć na oleju. Wymieszać ziemniaki z kaszą, cebulką, solą i pieprzem.

**Krok 6:** Ciasto rozdzielić na 2 części. Pierwszą część rozprowadzić na dnie formy do wypiekania. Wyłożyć nadzienie i przykryć drugą częścią ciasta skleijając górną i dolną część.

Górną część pokłuć widelcem, ozdobić sezamem lub czarnuszką oraz można pokryć żółtkiem.

Wypiekać przy 200 C około 50 minut.

*Po Wigilii zostawiamy miskę z kutią na stole wraz z dodatkowymi łyżkami. W mojej rodzinie wierzymy, że członkowie rodziny, którzy odeszli przyjdą w nocy spotkać z nami w wielkie Święto Bożego Narodzenia.*

*Jak byłem dzieckiem, to po Wigilii z kuzynami spieszyliśmy kołędować. Najpierw chodziliśmy do członków rodziny a później po domach. Często organizowaliśmy wertep – przebieraną inscenizację Bożego Narodzenia z kołędami. Wertep cieszył się większą popularnością niż zwykłe kołędowanie, oznaczało to większe zarobki, a więc zależało nam na tym, żeby wymyślać nowe scenariusze i kostiumy i cieszyć sąsiadów i rodzinę. Jako dorosła już nie biorę udziału w wertepach, ale staram się zachować rodzinną magię świąteczną przez przygotowanie tradycyjnych dań, z których małą część przedstawiłam tutaj.*

*Smacznego i Wesołych Świąt!*



# 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](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)



Fundusz Obywatelski

Inicjatywa wspierana jest przez Fundusz Obywatelski  
zarządzany przez Fundację dla Polski