



Globalnie Kulinarnie, czyli Sri Lanka od kuchni

Kalendarz
2015



synergia



Projekt "Planeta Kobieta, czyli Lankijki same o sobie" współfinansowany w ramach programu polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP w 2014 r. Publikacja wyraża wyłącznie poglądy autora i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP. Kalendarz jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa 3.0 Polska. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Synergia. Utwór powstał w ramach programu polskiej współpracy rozwojowej, realizowanej za pośrednictwem MSZ RP w roku 2014. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw oraz o programie polskiej współpracy rozwojowej.

Teksty: Basia Rostek
Redakcja: Hanna Zielińska
Zdjęcia: Sylwia Skalska, Joanna Mrówka, Rehana Wettasinghe, Basia Rostek
Oprawa graficzna i skład: Zuza Naruszewicz



Ryż kokosowy z sosem chilli

Składniki: 100 g ryżu długoziarnistego, puszka mleka kokosowego, sól, cukier

Składniki na sos chilli: 50 g płatków chilli, 2-3 listki curry, 1 mała cebula, 1-2 ząbki czosnku, 1 zielona papryczka chilli, 100 ml oleju, ¼ łyżeczki imbiru, sok z połowy limonki, 2 łyżeczki cukru trzcinowego

Ryż najpierw wypłucz dokładnie, a następnie gotuj z mlekiem kokosowym z odrobiną soli. Dodaj troszkę wody, gdyby się przypalał. Pod koniec gotowania dodaj odrobinę cukru. Osobno przygotuj sos z płatków chilli, który w większej ilości możesz wykorzystać w kolejnych potrawach. Pokrój drobno cebulę, czosnek i zieloną papryczkę, podsmaż na oleju, dodając przyprawy: liście curry, imbir. Potem dodaj płatki chilli i wymieszaj ponownie, pozostawiając chwilę na ogniu. Na końcu dodaj cukier wymieszany z sokiem z limonki. Jedz palcami, maczając ryż w sosie chilli.

styczeń

Ryż występujący w kilkunastu różnych odmianach jest podstawowym i najpopularniejszym produktem wykorzystywanym w kuchni lankijskiej. Spożywa się go w różnych postaciach nawet kilka razy dziennie, głównie z dodatkiem sosów curry, które podaje się w małych miseczkach. Wielu ludzi jest przekonanych, że ryż jedzony trzy razy dziennie daje energię i siłę do ciężkiej pracy. Ale też uprawa ryżu wiąże się z ogromnym wysiłkiem, o czym wiedzą m.in. mieszkanki wschodniej części wyspy – ponownie rozpoczęły one hodowlę ryżu na ziemiach, które kiedyś musiały opuścić z powodu wojny domowej. Po wojnie to głównie kobiety zajmują się gospodarstwami.

Dziś wspiera je organizacja Oxfam, dzięki której mogą zakupić odpowiedni sprzęt czy przejść szkolenia niezbędne do prowadzenia własnego biznesu. Ryż jest sprzedawany w wielkich workach, które możemy zobaczyć w większości sklepów i na bazarach. Ryż gotowany w mleku kokosowym ma też swoje związki z religią. Wierzy się, że w takiej właśnie postaci był to pierwszy posiłek, jakim został ugoszczony Budda. Dlatego do dzisiaj, ryż w mleku kokosowym często gości na stołach podczas licznych ceremonii religijnych i ważnych wydarzeń.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Luty

Budyń malinowy ze świeżym kokosem

Składniki:

1 opakowanie budyniu malinowego (lub czekoladowego),
mleko,
świeży kokos
lub płatki/wiórki kokosowe,
cukier

Budyń gotuj z mlekiem, według przepisu na opakowaniu. Dodaj cukier, jeśli chcesz. Na koniec, kiedy budyń jest już gotowy, dorzuć świeży, wydrążony prosto z łupiny kokos.

W potrawach lankijskich używa się często mleka, ale kokosowego. Nabiał jest drogi i mało popularny na wyspie, w większości domów nie znajdziemy w lodówce mleka. Zaś kokos, mleko kokosowe i olej kokosowy to produkty powszechnie używane i charakterystyczne dla kuchni Sri Lanki. Płyn, który wylewa się po otwarciu kokosa to woda kokosowa.

Natomiast mleko kokosowe powstaje z wydrążonego miąższu owocu. Kokosy można też ususzyć i dodawać do potraw w postaci płatków. Olej kokosowy używany jest zarówno w kuchni, jak i do pielęgnacji ciała.

W sklepach lankijskich kupimy również sproszkowane mleko kokosowe. Wybierając się na Sri Lankę, warto zabrać ze sobą proste i lekkie produkty polskie, które łatwo będzie przygotować, kiedy ktoś zaprosi nas do swojego domu. Sprawdza się zapakowanie do plecaka budyniów o różnych smakach. Zajmują mało miejsca w bagażu, a wystarczy dokupić mleko i możemy mieć pewność, że przygotujemy deser, którego większość osób nigdy nie próbowała. Jak dorzucimy do tego świeży kokos, to powstanie niesamowita fuzja smaków i barw. Mniemam.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



Napój z owocu beli

Składniki: 1 dojrzały owoc beli,
½ szklanki cukru trzcinowego,
½ łyżeczki kardamonu,
½ łyżeczki cynamonu,
odrobina soli,
3 szklanki wody

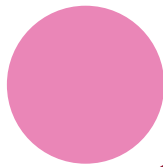
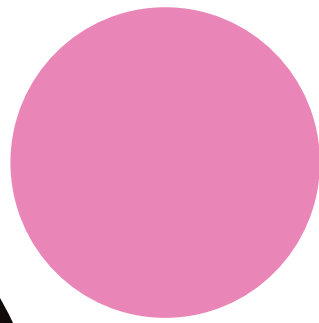
Rozłup owoc, wyjmij miąższ do miski, wlej dwie szklanki wody i rozgnieć owoc w wodzie przy użyciu rąk. Następnie przecedź przez sitko. Rozpuść całkowicie cukier trzcinowy w szklance wody. Dodaj go do odczonego już płynu z owocu. Dodaj kardamon, cynamon i odrobinę soli, wymieszaj. Napój podawaj schłodzony.

Sri Lanka to owocowy raj dla tych, którzy uwielbiają tropikalne dary natury. Do nietypowych smaków można zaliczyć ten owoc beli, zwanego też – z języka angielskiego – drewnianym lub kamiennym jabłkiem, jabłkiem słońca czy małpim owocem. Smakuje trochę tak, jakby był sfermentowany i zdecydowanie nie każdej osobie przypadnie do gustu. Owoc ten mieści się w bardzo twardej łupinie, stąd zapewne porównanie do drewna czy kamienia, jest też ponoć przysmakiem żyjących na wyspie słońca. Świeży miąższ zjada się po wcześniejszym posypaniu go cukrem i solą, można również spróbować wersji suszonej. Beli wykorzystuje się w napojach, dżemach i deserach. Owoc podaje się np. z mlekiem kokosowym i syropem z cukru palmowego.

Małpi owoc rosnący na dużym drzewie (około 18 metrów) można spotkać m.in. na Sri Lance, w Indiach, Nepalu, Pakistanie czy Tajlandii. Ma on również właściwości użytkowe, ponieważ miąższ owocu stosuje się jako środek czyszczący – przez setki lat był wykorzystywany w tym celu w wielu gospodarstwach domowych. Klejąca substancja, która otacza niedojrzałe pestki jest również używana w produkcji biżuterii czy jako zabezpieczenie ścian lub studni. Aby go otworzyć, trzeba mocno uderzyć nim o ziemię, albo użyć dużego noża lub młotka. I wtedy można już delektować się tym oryginalnym smakiem, wyjadając środek za pomocą łyżeczki. Można też przygotować napój z małpiego jabłka.

Marzec

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Kwiecień

Koktajl ze
smoczym
owocem

Składniki: 1 smoczy owoc, 2 szklanki zimnego mleka, 2-3 łyżki mleka kokosowego, odrobina cukru do smaku

Obierz owoc, pokrój na kawałki i wrzuć do blendera. Dodaj mleko, mleko kokosowe, cukier i zmiksuj wszystko razem.

Kolejny niespotykany w Polsce owoc to dzakfrut, który może ważyć nawet 30 kilogramów i jest największym owocem rosnącym na drzewie. Spożywa się go na surowo, jego nasiona natomiast wykorzystuje się w potrawach lankijskich na ciepło. Na liście egzotycznych owoców, które znajdziemy na wyspie jest też pitaja, zwana smoczym owocem czy truskawkową gruszką, która przypomina w smaku kiwi. Piękny różowy owoc, w środku biały lub różowy z czarnymi kropkami, pysznie smakuje w koktajlach. Taka powszechność owoców sprawia, że na Sri Lance na każdym kroku napotkamy bary, które specjalizują się w przygotowywaniu owocowych koktajli. Można zdecydować się na wersję mieszaną lub taką jednoskładnikową, jeśli ktoś kocha wyłącznie smak awokado czy mango.

Na Sri Lance spotkamy przeogromne bogactwo owoców, spośród których każdy wybierze coś dla siebie. Mamy tu rozmaite gatunki mango, które w zależności od regionu, w którym dojrzewają, różnie też smakują. Te soczyste, słodkie, lekko żółte owoce z łatwością mogą stać się zdrowym uzależnieniem. Znajdziemy też na Sri Lance znane nam banany, awokado, kokosy, ananasy czy papaje, które możemy dziś kupić w polskich supermarketach, choć ich smak w niczym nie przypomina zerwanych przed chwilą z drzewa owoców, które dostaniemy na lokalnych bazarach lankijskich. Owocem, którego w Polsce nie spotkamy jest np. ogromny kolczasty durian – uznawany za najbardziej śmierdzący owoc świata, a jednocześnie afrodyzjak i przysmak o wielu wartościach odżywczych.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Maj

Żółte sosy curry z dodatkiem mleka kokosowego spotkamy w każdym ulicznym barze na Sri Lance. Podawane w małych miseczkach rozmaite rodzaje curry – warzywne, z kurczakiem, z soczewicą (dhal), z czosnkiem czy z ziemniakami – serwowane są z ryżem i różnią się stopniem pikantności. Kuchnia lankijska jest bardzo aromatyczna, wyraźne są tu wpływy z niedalekich Indii. Łączy się w niej ostre, intensywne przyprawy, takie jak chilli, curry, czarna gorczyca, kumin rzymski, kolendra, kozieradka z tymi, które nadają daniom delikatności – trawę cytrynową, cynamonem, koprem, kardamonem. U nas popularny jest liść laurowy, a na Sri lance liść curry, który dodaje się do większości dań z warzyw lub ryb, zup czy sosów.

Aromat z liścia curry wydobywa się dopiero wtedy, gdy wrzucimy go na gorącą patelnię razem z innymi przyprawami, cebulą i czosnkiem, co stanowi dobrą podstawę do większości potraw z curry. Pikantność kuchni wpływa korzystnie na przemianę materii, a wiele przypraw ma działanie lecznicze. Kolendra działa przeciwbakteryjnie i przeciwreumatycznie, cynamon wzmacnia odporność i rozgrzewa. Rzadko używany przez nas kumin rzymski łagodzi stany zapalne, zaburzenia trawienne, choroby skóry i bezsenność. Mieszanka curry powinna być obowiązkowym produktem w każdej kuchni – poprawia przemianę materii, hamuje rozwój infekcji i ma działanie antyrakowe.

Ziemniaki w sosie kokosowym z curry

Składniki: 7–8 ziemniaków, puszka mleka kokosowego, 2 cebule, 4 ząbki czosnku, 2 łyżeczki curry, po 1 łyżeczce kozieradki, kuminu rzymskiego, kolendry (można dodać więcej przypraw według gustu), 1 laska cynamonu, kilka listków curry, 2 małe ostre zielone papryczki, sól do smaku

Cebulę, czosnek i ostre papryczki pokrój drobno i podsmażaj na patelni, aż cebula będzie miękka i lekko brązowa. Dodaj wszystkie przyprawy, laskę cynamonu, liście curry, tak aby wydobył się aromat. Osobno w garnku lub na dużej głębokiej patelni gotuj w mleku kokosowym i szklance wody pokrojone w ćwiartki ziemniaki. Dolewaj wody według potrzeby. Kiedy ziemniaki już trochę zmiękną, dodaj do nich cebulę podsmażoną z przyprawami, wymieszaj i gotuj wszystko razem jeszcze przez kilka minut na małym ogniu. Dodaj sól i inne przyprawy do smaku.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Ryba w mleku kokosowym z trawą cytrynową

Składniki: 4–5 kawałków ulubionej ryby bez ości, puszka mleka kokosowego, 2 cebule, 4 ząbki czosnku, 1 łyżka sosu rybnego, np. Oyster, 1 łyżeczka suszonej trawy cytrynowej lub laska świeżej, kilka listków curry, 1 łyżeczka ziaren czarnej gorczycy, 1 łyżeczka kuminu rzymskiego, 1 łyżeczka kurkumy, 1 łyżeczka curry, ½ łyżeczki płatków chilli, 2–3 nieduże pomidory, odrobina startego świeżego imbiru, sok z wyciśniętej limonki, ¼ szklanki oleju, ½ pęczka świeżej kolendry

Drobno posiekaj cebulę i czosnek. Na rozgrzanej patelni z olejem (dużą i głęboką – najlepiej wok) wrzuc czarną gorczycę, trawę cytrynową i liście curry. Po 2–3 minutach dodaj cebulę, czosnek i płatki chilli. Podsmażaj przez kolejne kilka minut, aż cebula będzie mocno zarumieniona. Następnie dodaj wszystkie przyprawy i sos rybny Oyster. Po 2 minutach wlej mleko kokosowe i pozostaw wszystko na zmniejszonym ogniu przez następne kilka minut. Przygotowane kawałki ryby wrzuc do sosu. Kiedy ryba będzie robić się już miękka, dodaj drobno posiekane pomidory i świeżą kolendrę. Podawaj z ryżem.

Czerwiec

Ryba w różnych wersjach: suszona, wędzona, smażona, w ostrym sosie z chilli, w sałatce czy łagodna z trawą cytrynową i mlekiem kokosowym, jest jedną z popularniejszych potraw na wyspie. Szczególnie na wybrzeżu warto skosztować dań z ryb czy z owoców morza – królują tam kalmary i krewetki. Sos Oyster, który wykorzystuje się w przygotowywaniu dań rybnych na Sri Lance, zrobiony jest ze sfermentowanych ryb, soli i wody. Słynna na Sri Lance jest Maldivian fish, czyli – jak wskazuje nazwa – ryba pochodząca z Malediwów, suszona, o bardzo intensywnym zapachu. Podczas obróbki jest gotowana, a następnie suszona na słońcu tak długo, aż stanie się twarda jak drewno. W ten sposób nie wymaga przechowywania w chłodzie, co było istotne szczególnie kiedyś, ale i dziś ma znaczenie dla ludzi, którzy nie posiadają w domu lodówek.

Pakowana jest w woreczki i można ją znaleźć na półkach większości sklepów. W przeszłości stanowiła jeden z głównych produktów eksportowych z Malediwów na Sri Lankę. Suszeniem różnych gatunków ryb na Sri Lance zajmują się przede wszystkim kobiety na północy kraju, w rejonie Jaffny. Dla wielu z nich stało się to sposobem na życie po tym, jak z dnia na dzień zostały żywicielkami rodziny, tracąc swych mężów w trwającej od ponad trzydziestu lat wojnie domowej. Jedną z nich jest Bamini, która razem z koleżankami prowadzi mały biznes, który polega na suszeniu i sprzedaży ryb. Na prowadzenie go otrzymała minigrant od MJF Charitable Foundation (www.mjffoundation.org).

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Szpinak wodny
z orzechami
nerkowca
i czosnkiem

Lipiec

Sri Lanka to raj dla osób, które nie jedzą mięsa. Nasze podniebienia możemy raczyć nie tylko bogactwem egzotycznych dla nas owoców, ale także różnorodnymi, nietypowymi warzywami. Nie licząc znanych nam ziemniaków, marchewek, buraków, ogórków, kalafiorów czy pomidorów, na wyspie znajdziemy m.in. maniok (bulwiaste podłużne warzywo w smaku przypominające ziemniaka), dynię wężową (długie, szaro-zielone warzywo), kwiaty bananowca (ukryte w ciemnofioletowych płatkach, wykorzystywane w pikantnych daniach) czy fasolę wężową (długie, zielone fasolki).

Na Sri Lance znajdziemy też kang kong, czyli szpinak wodny lub rzeczny. Jest to roślina, która miłośnikom i miłośniczkom tradycyjnego szpinaku na pewno skradnie serca. Są to małe zielone listeczki z długimi łodyżkami, uprawiane w południowo-wschodniej Azji i wykorzystywane głównie na Filipinach, w Wietnamie, Chinach, Tajlandii czy Kambodży. Na Sri Lance rzadko spotykamy je w menu lokalnych barów, ale jeśli dobrze poszukamy, to znajdziemy je, np. w chińskiej restauracji. Szpinak wodny sprawdza się też w diecie osób odchudzających się, gdyż ma niewiele kalorii. Ma za to wiele wartości odżywczych, jest bogaty w żelazo, wapno, fosfor, karoten oraz witaminy A, B1 i C. Nic, tylko smakować.

Składniki: pęczek szpinaku wodnego, ½ szklanki posiekanych orzechów nerkowca, kilka ząbków czosnku, 3-4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka sosu rybnego Oyster, ½ łyżeczki płatków chilli, sól, pieprz

Na patelni podsmaż czosnek z płatkami chilli, dodaj orzechy nerkowca i sos rybny. Po 2-3 minutach wysuszony i umyty szpinak wrzuc do pozostałych składników, dodaj sól i pieprz i blanszuj przez chwilę, aż szpinak stanie się miękki.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Kottu roti wegetariańskie z jajkiem

Składniki: 3 chlebki roti, 2 jajka, 1 szklanka białej kapusty, 1 szklanka marchewki, 1 szklanka pora, 1 papryczka chilli, 4 ząbki czosnku, 1-2 cebule, łyżeczka drobno utartego imbiru, ½ łyżeczki płatków chilli, 1 łyżeczka curry, sól, olej

Drobno w cienkie paseczki posiekaj marchewkę, pora i kapustę. Rozgrzej patelnię z olejem, wrzuc czosnek, imbir, płatki chilli, posiekaną papryczkę i wymieszaj. Po dwóch minutach dodaj cebulę i pozostałe przyprawy. Podsmażaj, aż cebula stanie się miękka i zarumieniona.

Wrzuc wszystkie pozostałe warzywa: pora, marchewkę, kapustę, wymieszaj i gotuj przez kilka minut, aż staną się miękkie. Możesz dodać oleju lub odrobinę wody. Gdy warzywa będą już chrupiące, dorzuc poszatowane placki roti i wbij jajka. Pozostaw na małym ogniu jeszcze przez kilka minut. Dodaj sól do smaku.

Sierpień

Trafiając do lokalnych, ulicznych barów w Kolombo i innych miastach Sri Lanki, możemy usłyszeć odgłos głośniego stukania, tak jakby ktoś szatkował kapustę. Prawie w 100% przypadków oznacza to, że w kuchni przygotowuje się kottu roti. Jest to potrawa tamilska z północnej części wyspy, z Jaffny, którą przygotowuje się na dużej gorącej blasze, szatkując i mieszając wszystkie składniki przy użyciu dwóch metalowych szpachelek. Kottu roti może być przygotowane w wersji wegetariańskiej z warzywami, z jajkiem lub mięsnej – z kurczakiem czy wołowiną.

Jednym z głównych składników jest poszatowany roti, czyli chleb z mąki razowej, pełnoziarnistej. Kottu roti jest bardzo popularnym daniem, często zamawianym na wynos, sprzedawanym podczas festiwali, a nawet w klubach nocnych. Naszą porcję otrzymamy zapakowaną w plastikowy woreczek. W drugim woreczku znajdziemy pikantny sos. Jeżeli zamówimy kottu roti w jednym z lokalnych barów, zwanych „hotelami”, zapewne dostaniemy je na talerzu szczelnie owiniętym woreczkiem. Po zjedzeniu woreczek wyrzuca się do kosza, a talerz może być ponownie użyty.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Wrzesień

Sri Lanka słynie z herbaty, która jest jednym z głównych produktów eksportowych wyspy. Zanim herbata tu trafiła, sprowadzona przez Brytyjczyków, na Sri Lance znajdowały się plantacje kawy i cynamonu. Dziś zbieraniem najszlachetniejszych liści herbaty trudnią się głównie kobiety – Tamilki. Praca na plantacji nie należy do najłatwiejszych i najlepiej wynagradzanych. Zbieraczki zarabiają około 16 złotych dziennie: za osiem godzin pracy i zebranie około 18 kilogramów herbaty. Herbata zbierana jest w trzech turach w ciągu dnia. Każda tura to zebranie około 6 kilogramów herbaty, która przynoszona jest do punktu zbioru i ważenia.

Wybieranie odpowiednich i gotowych do zerwania liści wymaga dużej uważności, cierpliwości i delikatności. Jedną z najbardziej znanych na świecie marek herbat, dostępną również w Polsce – jest Dilmah. Stworzył ją 84-letni dziś Merill J. Fernando. Herbata Dilmah produkowana jest w całości na Sri Lance, od zbiorów, aż do procesu pakowania. Fernando chciał połączyć biznes z etyką, będąc przekonany, że to jedyna właściwa droga, którą chce podążać. Dlatego stworzył MJF Charitable Foundation, która w swojej misji kieruje się wartościami takimi jak: zrównoważony rozwój społeczności, troska o środowisko naturalne i sprawiedliwość społeczna. Wybierając herbatę, pamiętajmy więc o długiej drodze, którą musi ona przebyć, zanim trafi do nas na stół.

Masala chai (herbata w stylu indyjskim)

Składniki: 1 łyżeczka czarnej herbaty, 3 kawałki kory cynamonu, 2 ziarenka kardamonu, 2 goździki, ½ łyżeczki startego imbiru, łyżka cukru trzcinowego do smaku, 1½ szklanki mleka

Otwórz ziarenka kardamonu, roznieć korę cynamonu i goździki. Wlej mleko do garnka i wrzuć do niego wszystkie pozostałe składniki, łącznie z herbatą. Gotuj herbatę na małym ogniu przez około dwie minuty po zagotowaniu, zdejmując co chwilę z ognia.

Herbata z imbirem

Składniki: torebka dobrej lankijskiej herbaty, np. Dilmah, łyżeczka świeżego startego imbiru, cukier trzcinowy do smaku

Parz herbatę w czajniczku przez kilka minut, dodaj starty imbir i pozostaw go na parę minut, aby herbata nabrała imbirowego smaku.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Pikantne dhal wade

Składniki: 3 filiżanki indyjskiej ciecierzycy (chana dhal), 2 łyżeczki suszonych płatków chilli, około 10 liści curry w małych kawałkach, 2 drobno posiekane cebule, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka curry

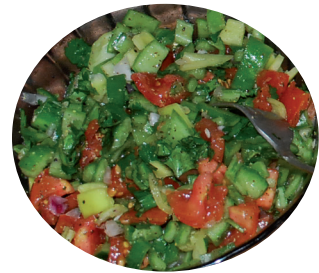
Namocz ciecierzycę w zimnej wodzie przez kilka godzin lub przez noc. Odcedzoną ciecierzycę zmiel w maszynie do mielenia lub blenderze. Pokrój drobno cebulę. Zmieszaj w misce: ciecierzycę, cebulę, drobno pocięte liście curry, płatki chilli, sól i curry. Z powstałej masy uformuj nieduże kulki. Jeżeli masa nie będzie się sklejać, dodaj trochę mąki. Smaż na głębokim gorącym oleju, aż kulki staną się lekko brązowe. Po usmażeniu układaj na papierze, aby odsączyć olej.

Październik

Jedzenie kupowane na ulicznych straganach często jest tym, które najbardziej zapada nam w pamięć po wizycie na Sri Lance. Przyrządzane na naszych oczach, specjalnie dla nas, sprawia wrażenie jakbyśmy otrzymywali coś prosto z serca. Każdy znajdzie coś dla siebie. Na wyspie możemy spróbować tzw. patis. Są to pierożki smażone w głębokim tłuszczu z nadzieniem rybnym, warzywnym, ziemniaczanym lub mięsnym. Osobom lubiących prostotę w kuchni, bez nadzień i przypraw, do gustu przypadną kokosowe roti – niewielkie placki chlebowe ze świeżym kokosem. Małe przekąski kupimy też podróżując pociągami czy autobusami.

Sprzedawcy z plastikowymi koszykami, wyłożonymi gazetą, krzyczą „wade, wade, wade!”. Są to przepyszne kulki z indyjską ciecierzycą i przyprawami, lekko ostre, smażone w głębokim tłuszczu, które otrzymamy w zwiniętym w rożek fragmencie zeszytu szkolnego lub gazety. Chana dhal (indyjska cieciorka), z której robi się kulki, to roślina strączkowa, która przypomina wyglądem groch i jest podstawą zarówno kuchni indyjskiej, jak i lankijskiej. Jest bogata w białko, witaminę B, potas, pomaga obniżyć poziom cholesterolu, chroniąc przed problemami sercowymi. W Polsce można ją kupić w sklepach ze zdrową żywnością i w sieci Kuchnie Świata.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Okra z pomidorami w curry

Składniki: 300 g pokrojonej okry, ¾ puszki mleka kokosowego, 3 spore pomidory, 1 duża cebula, 4 ząbki czosnku, kilka liści curry, ½ łyżeczki płatków chilli, 1 łyżeczka czarnej горчицы, 1 łyżeczka kozieradki, 1 łyżeczka kuminu rzymskiego, 1½ łyżeczki curry, ½ łyżeczki cynamonu, sól do smaku, olej

Na patelnię wrzuc drobno pokrojoną cebulę i czosnek, dodaj przyprawę i podsmażaj kilka minut. Dodaj drobno pokrojone pomidory i okrę i wszystko razem, pod przykryciem, trzymaj na ogniu, aż okra będzie miękka, a pomidory się rozpadną. Dolej oleju i odrobinę wody, jeśli warzywa będą przywierać do patelni. Dodaj mleko kokosowe i gotuj na małym ogniu jeszcze kilka minut. Podawaj z ryżem.

Listopad

Okra, czyli ketmia piżmowa, zwana też paluszkami kobiety, to zielone, podługne warzywo przypominające skrzyżowanie fasolki szparagowej z cukinią, które rośnie w klimacie tropikalnym. Właśnie ze względu na klimat i niewielkie wymagania hodowlane jest jednym z popularniejszych warzyw uprawianych na Sri Lance. Roślina ta ma również piękne, żółte kwiaty, które są jadalne i wykorzystywane np. w kuchni greckiej. Okrę można jeść duszoną, grillowaną, smażoną, pieczoną czy na surowo w sałatkach. Na Sri Lance przygotowuje się ją oczywiście w mleku kokosowym z pomidorami i dużą ilością curry.

Okra jest źródłem witaminy C i kwasu foliowego, ma też działanie antyrakowe – najwięcej wartości odżywczych znajduje się w strąkach, które nie przekraczają 8 centymetrów długości. Świeżą okrę trudno kupić w Polsce, mrożoną można znaleźć w sklepach azjatyckich. Podczas gotowania wycieka z niej lepki sok, który w sposób naturalny zagęszcza potrawę. Dlatego jest ona tak ważnym składnikiem potraw kuchni kreolskiej, w których nie używa się mąki. Nasiona okry są tłuste, a olej, który z niej powstaje ma przyjemny smak i zapach. Podobno po uprażeniu nasiona okry mogą nawet zastąpić kawę bezkofeinową. Jeśli więc spotkamy na swojej podróźniczej ścieżce okrę, koniecznie spróbujmy.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Świąteczne ciasto Rehany

Składniki na ciasto: 225 g mąki semoliny, 750 g cukru, 225 g rodzynek, 225 g sułtanek, 225 g dyni marynowanej na słodko, 225 g imbiru kandyzowanego, 100 g kandyzowanych czereśni w cukrze, 100 g kandyzowanej pomarańczy, 100 g kandyzowanej cytryny, 225 g orzechów nerkowca, ½ szklanki likieru brandy, sok z jednej pomarańczy, sok z połówki cytryny, olejek migdałowy, olejek różany, 225 g masła, 15 żółtek, 5 białek, mieszanka przypraw: cynamon, kardamon, mielone goździki, gałka muszkatołowa (¾ łyżeczki każdej przyprawy)

Składniki na polewę: 225 g zmielonych orzechów nerkowca, 400 g cukru pudru, 1 białko, 4 łyżeczki brandy, 3 łyżeczki olejku waniliowego, 1 łyżeczka olejku migdałowego i różanego

Grudzień

Choć Sri Lanka jest krajem głównie buddyjskim, to Boże Narodzenie jest obchodzone przez większość lokalnej ludności. Wyspa pozostawała pod wpływami Portugalii, Holandii i Wielkiej Brytanii i inspiracje z różnych kultur mocno przeniknęły do życia jej mieszkańców i mieszkańek. O świcie 1 grudnia ludzie odpalają sztuczne ognie, rozpoczynając sezon przedświąteczny. W grudniu w sklepach, hotelach i na ulicach pojawiają się kolorowe choinki, można też spotkać Świętego Mikołaja, a w Boże Narodzenie odbywa się msza o północy. W domach szykowane są świąteczne wypieki.

Rehana zaczyna przygotowywać słynne ciasto z marcepanem (a właściwie z polewą z nerkowców) już na kilka tygodni przed Bożym Narodzeniem, tak aby suszone owoce zdążyły nasiąknąć alkoholem i aby ciasto było gotowe na dwa tygodnie przed świętami. Ponieważ na Sri Lance nie rosną migdały, a ich cena jest bardzo wysoka, do zrobienia masy używa się orzechów nerkowca, które są łatwo dostępne i tanie. Polewa z nerkowców to ulubiona część ciasta Rehany. Aby jednak choć trochę zbliżyć się do smaku marcepana, Rehana dodaje do ciasta olejku migdałowego. Taka oto fuzja smaków i kultur!

Pokrój drobno wszystkie owoce i orzechy, dodaj olejki, likier, wszystkie przyprawy. Możesz też dodać część syropu z dyni. Wszystko wymieszaj i włóż do szczelnie zamkniętego pojemnika, pozostaw na 2-3 tygodnie.

Dwa tygodnie przed świętami wysyp semolinę na suchą patelnię, podgrzej i przesyp do miski. Dodaj do niej masło, kiedy będzie jeszcze ciepła. Następnego dnia przygotuj 15 żółtek z cukrem – ubijaj je do momentu, aż staną się kremowe. Dodaj trochę soku z cytryny podczas ubijania. Osobno ubij białka. Wymieszaj wszystkie składniki w misce: suszone owoce, semolinę z masłem, ubite żółtka z cukrem, wyciśnięty sok z pomarańczy. Na końcu dodaj ubite białka. Włóż do formy i piecz w temperaturze 150°C przez pół godziny. Zmniejsz temperaturę i piecz jeszcze przez godzinę w 125°C. Gdy ciasto wystygnie, owiń je w papier i przechowuj przez dwa tygodnie, zanim poczęstujesz nim rodzinę i przyjaciół. Polewę z orzechów nerkowca można zrobić tuż przed zaserwowaniem ciasta, mieszając wszystkie składniki.

Poniedziałek	wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			