

# Przepis na dobrą komunikację przy stole



W Polskim Forum Migracyjnym zawsze podkreślamy, że dobra komunikacja jest kluczem do porozumienia, a stół pełen pyszności to idealne miejsce do jej rozwijania. Nasz przepis na udane spotkania opiera się na kilku składnikach, które sprawiają, że spotkanie przy stole jest miejscem, w którym łączą się różnorodność i szacunek.

Zainicjowanie rozmowy jest jak otwarcie książki – każdy z nas ma wyjątkową historię do opowiedzenia. Zatem, zapraszajmy do rozmowy i zadawajmy pytania, które otwierają drzwi do dzielenia się życiowymi doświadczeniami. Dzięki temu stworzymy przestrzeń, w której każdy może poczuć się doceniony i zrozumiany.

Dodajemy do tego szczyptę empatii, bo starając się zrozumieć życie innych, budujemy mosty między nami. W PFM ważne są nie tylko nasze historie, ale także umiejętność wczucia się w sytuację innych, nawet jeśli wydają nam się obce. To właśnie empatia sprawia, że nasze spotkania są pełne wsparcia i akceptacji.

Otwartość na różnorodność to kolejny kluczowy składnik naszego przepisu. Każdy z nas wnosi różnorodność, a naszym celem jest poszukiwanie nowych perspektyw i pomysłów. Unikamy pochopnego oceniania czy krytykowania, a zamiast tego szukamy inspiracji i współpracy.

Czasem stworzenie dobrej relacji wymaga czasu. Dlatego nasz przepis wzbogacamy również o dozę cierpliwości – pozwalamy rozmowie rozwijać się naturalnie, bez pośpiechu. Włączając do tego umiejętność słuchania, czynimy nasze spotkania naprawdę wartościowymi.

Rozmowy przy stole to również przestrzeń dla różnych poglądów i opinii. Tolerujemy różnice, szanujemy je i staramy się, aby nasze dyskusje nie zamieniały się w spory. Każda rozmowa jest dla nas okazją do nauki.

W PFM wierzymy, że przepis na bycie razem przy stole to proces ciągłej nauki i adaptacji. Każde spotkanie jest szansą na budowanie lepszych relacji.

Po opanowaniu sztuki udanej rozmowy przy stole, pragniemy Was teraz zaprosić w podróż po kulinarnych zakamarkach świata. Przedstawione przez naszych wolontariuszy przepisy nie tylko wprowadzą Was w świat różnorodnych smaków, ale także stanowią zaproszenie do odkrywania fascynujących historii i tradycji. Czas na niezapomnianą kulinarną przygodę!



## Picana Navideña



## Picana Navideña

Picana Navideña, danie o bogatej historii, sięgającej czasów hiszpańskich królestw w Potosi, przeszło ewolucję od hiszpańskiego gulaszu do potrawy z wykorzystaniem lokalnych składników z Andów i Amazonii. Charakterystycznym elementem jest użycie fermentowanego napoju w procesie gotowania, co niektórzy wiążą z praktykami królewskich kucharzy, którzy dodawali wino lub piwo, aby zaspokoić gusta rycerskie. Picaña, nazwa pochodzi od kawałka wołowiny, który był zarezerwowany na obchody Bożego Narodzenia pod koniec XX wieku. W regionie andyjskim dodaje się chuño lub tunta (sfermentowane, odwodnione ziemniaki), a w regionie Amazonii – świeże lub suszone owoce.

### Instrukcje

- 1 Na średnim ogniu rozgrzej patelnię z odrobiną oleju. Obsmaż mięso z obu stron, tworząc na nim chrupiącą skórkę. Następnie przełóż mięso do garnka, wlej 3 litry wody i gotuj na dużym ogniu przez około godzinę, aż mięso zmięknie.
- 2 Na tej samej patelni podsmaż przekrojoną na pół cebulę i marchewkę.
- 3 Dodaj do garnka zielone chili bez pestek, liście laurowe, kminek, cały pieprz i gotuj przez 2-3 godziny.
- 4 Po 2 godzinach do garnka dodaj sułtanka (opcjonalnie) i wymaganą ilość wina. W razie potrzeby uzupełnij wodę, aby pokryła mięso. Gotuj kolejne 40 minut.
- 5 W oddzielnym garnku ugotuj obrane i umyte ziemniaki.
- 6 W innym garnku ugotuj kukurydzę z odrobiną cukru i anizy.
- 7 Podawaj danie, układając najpierw ziemniaki i kukurydzę, a następnie zalewając je przygotowaną zupą.

### Składniki

- ½ kg polędwicy wołowej
- ½ kg żeberek wieprzowych
- 4 duże marchewki
- 2 duże czerwone cebule
- 2 łyżki sułtanek
- 300g zielonego chili
- 1 gałązka pietruszki
- 200ml czerwonego wina
- Około 3 litrów wody (w zależności od wielkości garnka)
- Liście laurowe
- 10 łyżeczek całego czarnego pieprzu
- Kminek do smaku
- Olej
- Sól do smaku

Przepis dla 5 osób

autor przepisu: Jose Torrez  
Boliwia



## Buñuelo

Buñuelo, znane również jako słodkie pierogi, to danie głęboko zakorzenione w hiszpańskich tradycjach kulinarnych. Opisane w licznych starych hiszpańskich poematach i legendach, buñuelo przeniknęły do kultury kolumbijskiej, gdzie zyskały własny, lokalny charakter. W miastach takich jak Cali czy Bogota są one popularnym przysmakiem przez cały rok, ale w całej Kolumbii buñuelo nabierają szczególnego znaczenia w okresie świąt Bożego Narodzenia, stając się nieodłącznym elementem nocnych uroczystości.

### Instrukcje

- 1 Wymieszaj wszystkie suche składniki: skrobię kukurydzianą, cukier, proszek do pieczenia i skrobię manioku. Przesiej je przez sito, aby uniknąć zanieczyszczeń. Następnie dodaj ser i wszystko dobrze wymieszaj.
- 2 Dodawaj jajka po jednym, ciągle mieszając ciasto, aż stanie się gładkie i zwarte, ale nie zbyt twarde ani nie zbyt płynne. W razie potrzeby dodaj trochę wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
- 3 Odstaw przykryte ściereczką ciasto na 20 minut.
- 4 Uformuj z ciasta kulki wielkości mieszczącej się w dłoni dorosłej osoby.
- 5 Na głębokiej patelni rozgrzej co najmniej 1 litr oleju, idealnego do smażenia, aby placuszki unosiły się na powierzchni. Smaż tylko w bardzo gorącym oleju przez 6-8 minut, aż placuszki same się przewrócą, gdy będą gotowe z każdej strony.
- 6 Wyjmij placuszki i osusz na chłonnym papierze, aż zmienią kolor i się zarumienią.
- 7 Podawaj z tradycyjną świąteczną natilą.

### Składniki

- 130 g skrobi kukurydzianej (Maicena)
- 130 g skrobi z manioku
- 300 g startego półsolonego sera kreolskiego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 120 ml ciepłego mleka
- 50 g tartego cukru lub paneli (tarta panela)
- 2 jajka
- 1 litr oleju do smażenia



## Pakora



## Pakora

Jest to jedna z najpopularniejszych przekąsek na świętowanie końca roku - wśród wielu innych - ale ta jest moją ulubioną. Pakora to przekąska z bogatą historią zakorzenioną w indyjskich tradycjach kulinarnych, a swoje początki ma w starożytności. Dzięki różnorodności regionalnej i wpływowi kuchni Mogołów, stała się integralną częścią kultury indyjskiego jedzenia ulicznych, festiwali oraz przysmaków deszczowej pory monsunowej. W moim rodzinnym regionie w Indiach nie obchodziliśmy Bożego Narodzenia, ponieważ nasza społeczność nie praktykuje tej tradycji. Jednak teraz, mieszkając w Polsce, obchodzę święta według polskich zwyczajów.

### Instrukcje

- 1** Obierz i umyj cebulę, następnie pokrój ją w bardzo cienkie paski.
- 2** W misce połącz pokrojoną cebulę z mąką z ciecierzycy, startym imbirem, posiekaną kolendrą, kminem rzymskim, kurkumą i chili.
- 3** Mieszając, stopniowo dodawaj wodę, aż do uzyskania półpłynnej konsystencji ciasta.
- 4** Odstaw mieszaniinę na 10-20 minut, aby składniki się przesiąknęły.
- 5** Na patelni rozgrzej dużo oleju, na średnim ogniu - będzie używany do smażenia pakory.
- 6** Zaczynaj smażyć pakory, używając po około łyżce stołowej masy na jedną pakorę. Smaż każdą pakorę, obracając ją, aby była równomiernie zarumieniona ze wszystkich stron.
- 7** Gdy pakory będą gotowe, wyjmij je na chłonny papier kuchenny, aby pozbyć się nadmiaru oleju.
- 8** Pakory najlepiej smakują podane z sosem curry lub świeżą miętą.

### Składniki

- 100 g cebuli
- 200 g mąki z ciecierzycy
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 50 g posiekanej świeżej kolendry
- 1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki kurkumy w proszku
- ½ łyżeczki chili w proszku lub posiekanej świeżej papryczki chilli (do smaku)
- 125 ml wody
- olej do smażenia



# Dolma Yarpaq



## Dolma Yarpaq

Dolma Yarpaq to tradycyjna potrawa Azerbejdżanu, znana jako jedna z najstarszych narodowych dań tego kraju. W 2017 roku dolma została wpisana na listę dziedzictwa kulturowego UNESCO. Jest to danie charakterystyczne dla azerbejdżańskiej kuchni, często podawane podczas wesel i świąt. Jest również popularne w kuchniach innych narodów regionu. Nazwa „dolma” odnosi się do techniki przygotowania, polegającej na napełnianiu liści winogron różnymi farszami.

### Instrukcje

- 1** Przygotuj wcześniej ryż. Umyj go kilkakrotnie w garnku z wodą, aż woda nie będzie mętna. Potem zalej ryż wodą na około godzinę.
- 2** W misce wymieszaj mięso z posiekaną cebulą. Odcedź ryż i dodaj do mieszanki, wraz z posiekаныmi ziołami (lub suszonymi przyprawami).
- 3** Następnie dodaj sól, pieprz, ciecierzycę i masło. Wszystko dokładnie wymieszaj.
- 4** Odcedź liście winogron. Weź pojedynczy liść, umieść na środku porcję farszu, a następnie złoż rogi liścia, tworząc zwój.
- 5** W garnku, na dnie którego umieszczasz odwrócony talerz deserowy lub spodek, ułóż przygotowane dolmy. Na wierzch połóż ciężki przedmiot (np. kamień), aby zapobiec rozwijaniu się dolm podczas gotowania. Nalej wody do poziomu talerza.
- 6** Doprowadź wodę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 1,5 do 2 godzin, aż mięso i ryż będą ugotowane.

### Składniki

- 150 g liści winogron
- 500 g mielonej jagnięciny (lub po 250 g mielonej jagnięciny i wołowiny)
- 250 g cebuli
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- Świeże zioła (kolendra, koperek, mięta, estragon)
- 50 g ryżu krótkoziarnistego
- 50 g ciecierzycy (opcjonalnie)
- około 30 g masła (dla łagodniejszego smaku)



## Pettole

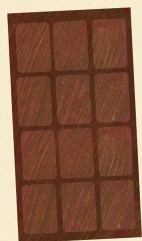
Pettole są tradycyjnie podawane we Włoszech podczas obchodów Bożego Narodzenia i Sylwestra. Włosi zwykle obchodzą wigilię Bożego Narodzenia kolacją 24 grudnia, a prezenty otwierają o północy. 25 grudnia odbywa się uroczysty obiad, podczas którego często gra się w gry, np. w tombolę lub w karty neapolitańskie. Sylwestrowy "Cenone di Capodanno", czyli Wielka Kolacja Noworoczna, to czas rodzinnych spotkań przy stole, po których ludzie często wychodzą się bawić do klubów czy barów.

### Instrukcje

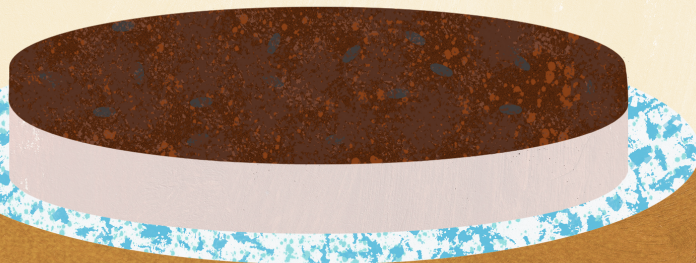
- 1** Wsyp mąkę do miski oraz dodaj, rozkruszając je rękami.
- 2** Stopniowo dodawaj wodę do miski, cały czas mieszając masę rękoma lub łyżką.
- 3** Gdy osiągniesz lepką i półtępną konsystencję (jak pasta), dodaj sól.
- 4** Kontynuuj energiczne mieszanie rękoma, rozpoczynając tym samym proces wyrastania.
- 5** Przykryj miskę folią aluminiową i pozwól ciastu odpocząć 2 godziny. Najlepiej umieścić je w piekarniku z włączonym światłem, aby temperatura utrzymywała się między 24 a 26 stopni Celsjusza.
- 6** Smaż ciasto. W garnku rozgrzej olej do temperatury 170 stopni Celsjusza i powoli dodawaj kawałki ciasta, odrywane łyżką.
- 7** Gdy ciasto nabierze złotego koloru, wyjmij je z oleju. Pettole są gotowe do jedzenia.
- 8** Możesz dodać do ciasta różne składniki, takie jak suszone pomidory, anchois, kapary czy kalafiora. Osobiście najbardziej lubię pettole z kaparami.

### Składniki

- 500 g mąki
- 500 ml wody
- 10 g soli
- Świeże drożdże (12 g)
- 12 g suszonych pomidorów
- 20 g anchois
- 60 g kalafiora
- 80 g kaparów



## Pavé



## Pavé

W mojej rodzinie przygotowujemy kolację wigilijną 24 grudnia. Przepis na pavé był pierwszą rzeczą, której nauczyła mnie gotować moja mama, dlatego zawsze kojarzę Boże Narodzenie z cudownymi chwilami spędzonymi z bliskimi. Pamiętam, jak moja sąsiadka co roku uczyła mnie i moją mamę nowych przepisów. Obchody końca roku są w Brazylii bardzo różnorodne. W moim mieście ludzie świętują na plaży z pokazem fajerwerków.

### Instrukcje

- 1 Ubij żółtka z ekstraktem z wanilii, mąką kukurydzianą i mlekiem. Umieść na ogniu i gotuj, aż masa osiągnie półpłynną konsystencję. Uważaj, aby się nie przypaliła.
- 2 W misce rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej i wymieszaj z mlekiem skondensowanym, aż uzyskasz gęstą konsystencję.
- 3 W innym naczyniu ubij śmietaną na kremową konsystencję.
- 4 W misce układaj biszkopty maczane w mieszance czekoladowej, tworząc warstwę.
- 5 Jako drugą warstwę dodaj mieszaninę waniliową, a następnie przykryj kolejną warstwą biszkoptów.
- 6 Na wierzch nałoż bitą śmietaną i udekoruj wiórkami czekoladowymi lub startym kokosem. Odstaw deser na 3 godziny do lodówki.

### Składniki

- 500 g mleka skondensowanego
- 3 żółtka
- 80 g mąki kukurydzianej
- 400 ml mleka
- 400 g śmietany kremówki
- Ekstrakt z wanilii
- 250 g biszkoptów (ladyfinger)
- 150 g ciemnej czekolady

# Podziękowania

Na zakończenie tej wyjątkowej publikacji serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do jej powstania.

Przed wszystkim naszym niesamowitym wolontariuszom i wolontariuszkom, którzy podzieliли się z nami swoimi ulubionymi przepisami i opowiedzieli o swoich rodzinnych tradycjach świątecznych. Wasze historie i receptury dodają tej książce nie tylko smaku, ale i głębi. Jose Torrez, Johana Salas Tupaz, Pankaj Joshi, Ogtay Mammadli, Daniele Casilli, Nubia Rodrigue – dziękujemy!

Marynie Siliakovej, naszej niezwykle utalentowanej autorce grafik: twoja kreatywność i artystyczne zdolności nadały naszym przepisom życie i sprawiły, że każda strona jest dziełem sztuki. Przepisy wyglądają równie apetycznie na papierze, jak i w rzeczywistości.

Specjalne podziękowania należą się całemu zespołowi PFM, który nieustannie pracuje na rzecz naszej fundacji, realizując nasze misje i cele. Wasze poświęcenie i ciężka praca są sercem wszystkiego, co robimy.

Pragniemy wyrazić naszą głęboką wdzięczność dla Stowarzyszenia MOVA, które zadbało o profesjonalne tłumaczenie, oraz dla Weroniki Perłowskiej, odpowiedzialnej za staranny skład tej publikacji. Wasze zaangażowanie i profesjonalizm miały kluczowe znaczenie dla jakości i dostępności naszego projektu. Jesteśmy niezmiernie wdzięczni za Wasz nieoceniony wkład.

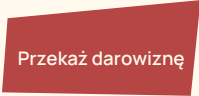
Nie możemy również zapomnieć o naszych darczyńcach, darczyńcach i organizacjach partnerskich, bez których wsparcia wiele z naszych działań nie byłoby możliwych. Dziękujemy za waszą hojność i zaufanie.

Na zakończenie, składamy serdeczne życzenia wszystkim naszym czytelnikom i czytelniczkom. Niech te przepisy wniosą radość do waszych domów i serc, a wspólne gotowanie stanie się źródłem niezapomnianych wspomnień i otwartości na świat.

---

Włącz się w budowanie otwartego i różnorodnego społeczeństwa w Polsce. Wspieraj działania Fundacji Polskie Forum Migracyjne!

→ wpłacając darowiznę przez stronę (PayU):



Przełącz darowiznę

→ wpłacając darowiznę (jednorazową lub cykliczną) na konto bankowe: Fundacja Polskie Forum Migracyjne 79 1050 1025 1000 0023 1482 7813 Kod SWIFT: INGBPLPW Kod IBAN: PL79 1050 1025 1000 0023 1482 7813

→ przekazując 1,5% podatku nasz nr KRS 0000272075

---

FUNDACJA  
**Polskie  
Forum  
Migracyjne**