

Рецепт гарного спілкування за столом



В Польському Міграційному Форумі ми завжди наголошуємо, що хороша комунікація є ключем до порозуміння, а стіл, наповнений смаколиками, – це ідеальне місце для її розвитку. Наш рецепт вдалих зустрічей базується на кількох складових, які роблять зустріч за столом місцем поєднання різноманітності та поваги.

Почати розмову – це як відкрити книгу. Кожен з нас може розповісти унікальну історію. Тож давайте запрошувати до розмови, ставити запитання, які відчиняють двері до обміну життєвим досвідом. Завдяки цьому ми створюємо простір, де кожен може відчувати, що його цінують і розуміють.

Додаємо до цього дрібку емпатії, бо, намагаючись зрозуміти життя інших, ми будуємо мости між нами. У PFM важливі не лише наші історії, але і вміння співпереживати ситуаціям інших людей, навіть якщо вони здаються нам чужими. Саме емпатія робить наші зустрічі наповненими підтримкою та прийняттям.

Відкритість до інакшості – це ще один ключовий інгредієнт нашого рецепту. Кожен з нас привносить різноманітність, а нашою метою є пошук нових перспектив та ідей. Ми уникаємо поспішних суджень чи критики, а замість цього шукаємо натхнення та співпрацю.

Іноді створення добрих стосунків потребує часу. Тому ми також збагачуємо наш рецепт дозою терпіння – дозволяємо розмові розвиватися природно, не поспішаючи. Завдяки вмінню слухати ми робимо наші зустрічі по-справжньому цінними.

Спілкування за столом – це також простір для різних поглядів та думок. Ми терпляче ставимося до відмінностей, поважаємо їх і намагаємося, щоб наші дискусії не перетворювалися на суперечки. Кожна розмова – це нагода вчитися.

У PFM ми віримо, що рецепт спільного перебування за одним столом – це процес постійного навчання та адаптації. Кожна зустріч – це можливість кращі відносини.

Опанувавши мистецтво успішної застільної бесіди, ми хочемо запросити вас у подорож кулінарними куточками світу. Рецепти, представлені нашими волонтерами, не лише познайомлять вас зі світом розмаїття смаків, але й запросять до знайомства з цікавими історіями та традиціями. Час для незабутньої кулінарної пригоди!



Picana Navideña



Picana Navideña

Пікана Навіденья – це страва з багатою історією, яка сягає часів іспанських королівств у Потосі. Еволюціонувала від іспанського ragu до страви з використанням місцевих інгредієнтів з Анд та Амазонії. Характерним елементом є використання ферментованого напою в процесі приготування, що деякі пов'язують з практиками королівських кухарів, які додавали вино чи пиво, щоб задовольнити смаки лицарів. Назва Пісафа походить від шматка яловичини, який наприкінці 20-го століття приберігали для святкування Різдва. В Андському регіоні до страви додають чуньо або тунту (ферментовану, зневоднену картоплю), а в регіоні Амазонки – свіжі або сушені фрукти.

Інструкція

- 1 Розігрій сковороду з невеликою кількістю олії на середньому вогні. Обсмаж м'ясо з обох боків, щоб утворилася хрустка скоринка. Потім перекади м'ясо в каструлю, додай 3 літри води і готуй на сильному вогні близько години, поки м'ясо не стане м'яким.
- 2 У тій же сковороді обсмаж розрізані навпіл цибулю та моркву.
- 3 Додай зелений перець чилі без насіння, лавровий лист, кмін та чорний перець і вари 2-3 години.
- 4 Через 2 години додай в каструлю родзинки (за бажанням) і необхідну кількість вина. При необхідності додай води, щоб покрити м'ясо. Вари ще 40 хвилин.
- 5 В окремій каструлі відвари почищену та вимиту картоплю.
- 6 В іншій каструлі відвари кукурудзу з невеликою кількістю цукру та анісу.
- 7 Подавай страву, виклавши спочатку картоплю та кукурудзу, а потім заливши їх готівим супом.

Інгредієнти

- ½ кг яловичі вирізки
- ½ кг свинячих ребер
- 4 великі моркви
- 2 великі червоні цибулі
- 2 столові ложки султанських родзинок
- 300 г зеленого чилі
- 1 гілочка петрушки
- 200 мл червоного вина
- приблизно 3 літри води (в залежності від розміру каструлі)
- лавровий лист
- 10 чайних ложок чорного перцю горошком
- Кмін за смаком
- Олія за смаком
- Сіль за смаком



Buñuelo

Буњуюело, також відомі як солодкі вареники, – це страва, глибоко вкорінена в іспанських кулінарних традиціях. Описані в численних старовинних іспанських поемах і легендах, буєнуєоло проникли в колумбійську культуру і набули свого власного місцевого характеру. У таких містах, як Калі та Богота, вони є популярним делкатесом протягом усього року. Але по всій Колумбії буєнуєоло набувають особливого значення саме на Різдво, стаючи невід'ємною частиною нічних святкувань.

Інструкція

- 1** Змішай всі сухі інгредієнти: кукурудзяний крохмаль, цукор, розпушувач і крохмаль тапіоки. Просій все через сито. Потім добавай сир і добре перемішай.
- 2** Додавай яйця по одному, постійно перемішуючи тісто, доки воно не стане гладким і пружним, але не занадто твердим або занадто рідким. При необхідності добавай трохи води для отримання відповідної консистенції.
- 3** Відклади тісто на 20 хвилин, накривши його серветкою.
- 4** Сформуй з тіста кульки такого розміру, щоб вони поміщалися на долоні дорослої людини.
- 5** У глибокій сковороді, яка ідеально підходить для смаження, розігрій не менше 1 літра олії, щоб кульки плавали на поверхні. Смаж тільки на дуже гарячій олії протягом 6-8 хвилин – кульки перевернуться самостійно, коли будуть готові з кожного боку.
- 6** Вийми кульки і виклади їх на промокальний папір, поки вони не змінять колір і не підрум'яняться.
- 7** Подавай з традиційним різдвяним натілья (natilla).

Інгредієнти

- 130 г кукурудзяного крохмалю
- 130 г крохмалю тапіоки
- 300 г тертого напівсолоного креольського сира
- ½ чайної ложки розпушувача
- ½ чайної ложки солі
- 120 мл теплого молока
- 50 г тертого цукру або панелі
- 2 яйця
- 1 літр олії для смаження

Кількість порцій: 6

Автор рецепту: Йохана Салас Туназ
Колумбія



Pakora



Pakora

Це моя улюблена і одна з найпопулярніших закусок для святкування кінця року серед багатьох інших. Пагора має багату історію, яка бере свій початок зі стародавніх часів і сягає корінням в індійські кулінарні традиції. Завдяки регіональному розмаїттю та впливу кухні Великих Моголів, пагора стала невід'ємною частиною індійської культури вуличної їжі, фестивалів і смаків мусонного сезону. У моєму рідному регіоні в Індії ми не святкували Різдво, оскільки наша громада не практикує цю традицію. Проте зараз, живучи в Польщі, я відзначаю свята за польськими звичаями.

Інструкція

- 1 Почисти і помий цибулю, а потім наріж її на дуже тонкі смужки.
- 2 У мисці змішай нарізану цибулю з нутовим борошном, тертим імбиром, подрібненим коріандром, кмином, куркумою та чилі.
- 3 Перемішуючи тісто, поступово додавай воду, до отримання напіврідкої консистенції.
- 4 Відстав суміш на 10-20 хвилин, щоб інгредієнти наситилися.
- 5 На сковороді розігрій велику кількість олії на середньому вогні для смаження пакор.
- 6 Почни смажити пакори, використовуючи приблизно 1 столову ложку тіста на одну пабору. Обмаж кожну пабору, постійно повертаючи її, щоб вона рівномірно подрум'янилась з усіх боків.
- 7 Коли пакори будуть готові, виклади їх на промокальний кухонний папір, щоб позбутися зайвої олії.
- 8 Пакори найкраще подавати з соусом каррі або свіжою м'ятаю.

Інгредієнти

- 100 г цибулі
- 200 г нутового борошна
- 1 чайна ложка тертого свіжого імбиру
- 50 г подрібненого свіжого коріандру
- 1 чайна ложка насіння кмину
- ½ чайної ложки меленої куркуми
- ½ чайної ложки меленого чилі або нарізаного свіжого перцю чилі (за бажанням)
- 125 мл води
- олія для смаження



Dolma Yarpaq



Dolma Yarpaq

Долма Ярпақ – це традиційна страва Азербайджану, відома як одна з найстаріших національних страв цієї країни. У 2017 році долма була внесена до списку культурної спадщини ЮНЕСКО. Це коронна страва азербайджанської кухні, яку часто подають на весіллях та святах. Вона також популярна в кухнях інших народів цього регіону. Назва «долма» походить від техніки приготування, яка полягає в наповненні листя винограду різноманітними начинками.

Інструкція

- 1** Заздалегідь підготуй рис. Промий його кілька разів у каструлі з водою, поки вода не стане чистою. Потім залій рис водою приблизно на годину.
- 2** У мисці змішай фарш з подрібненою цибулею. Злий воду з рису і додай його до суміші. Потім додай подрібнену зелень (або сушені спеції), сіль, перець, нут і вершкове масло. Все ретельно перемішай.
- 3** Промий і прожди виноградне листя. Візьми один листок, поклади на середину порцію начинки, потім склади куточки листка, щоб сформувати рулетик.
- 4** Підготовлену долму виклади в каструлю, на дні якої розмісти перевернуту десертну тарілку або блюдце. Зверху поклади важкий предмет (наприклад, камінь), щоб долма не розгорталася під час приготування. Налий воду до рівня тарілки.
- 5** Доведи воду до кипіння, потім зменш вогонь і вари на повільному вогні 1,5-2 години, поки м'ясо і рис не будуть готові.

Інгредієнти

- 150 г виноградного листя
- 500 г баранячого фаршу (або по 250 г баранячого та яловичого фаршу)
- 250 г цибулі
- Сіль і перець за смаком
- 1/2 чайної ложки куркуми
- Свіжа зелень (коріандр, кріп, м'ята, естрагон)
- 50 г короткозернистого рису
- 50 г нуту (за бажанням)
- Приблизно 30 г вершкового масла (для більш м'якого смаку)



Pettole



Pettole

Петтоле традиційно подають в Італії під час святкування Різдва та Нового року. Італійці зазвичай святкують Святвечір вечерею 24 грудня, а олівіночі відкривають подарунки. 25 грудня відбувається святкова вечеря, під час якої часто грають в різні ігри, такі як томбола або неаполітанські карти. Новорічна "Cenone di Capodanno", або Велика новорічна вечеря, – це час родинних зустрічей за столом, після яких люди часто йдуть розважатися, наприклад, до клубів чи барів.

Інструкція

- 1** У миску додай борошно і дріжджі. Дріжджі розкриши руками.
 - 2** Поступово додай в миску воду, постійно помшуючи руками або ложкою.
 - 3** Коли суміш досягне липкої напіврідкої консистенції (як паста), додай сіль.
 - 4** Продовжуй енергійно перемішувати руками, щоб почався процес підйому тіста.
 - 5** Накрий миску алюмінієвою фольгою і залиш тісто відпочити на 2 години. Найкраще поставити його у духовку з увімкненим світлом, щоб температура трималась в межах 24-26 градусів за Цельсієм.
 - 6** Обсмаж тісто. У каструлі розігрій олію до 170 градусів і повільно додай шматочки тіста, відриваючи їх ложкою.
 - 7** Коли тісто стане золотистим, вийми його з олії. Петтоле готові до вживання.
- У тісто можна додавати різні інгредієнти, наприклад, сушені помідори, анчоуси, каперси або цвітну капусту. Особисто мені найбільше подобаються петтоле з каперсами.

Інгредієнти

- 500 г борошна
- 500 мл води
- 10 г солі
- 12 г свіжих дріжджів
- 12 г сушених помідорів
- 20 г анчоусів
- 60 г цвітної капусти
- 80 г каперсів



Pavé



Pavé

У моєї родині 24 грудня ми готуємо різдвяну вечерю. Паве був першим рецептом, якому мене навчила мама, тому Різдво у мене завжди асоціюється з чудовими моментами, проведеними разом з близькими. Пам'ятаю, як моя сусідка щороку навчала нас з мамою новим рецептам. Святкування кінця року в Бразилії може бути дуже різноманітними. У моєму місті люди святкують на пляжі з салютом.

Інструкція

- 1** Збий жовтки з ванільною есенцією, кукурудзяним борошном і молоком. Постав на вогонь і вари, поки суміш не набуде напіврідкої консистенції. Слідкуй, щоб вона не пригоріла.
- 2** У мисці розтопи шоколад на водяній бані та змішай зі згущеним молоком до отримання густої консистенції.
- 3** В іншій мисці збий вершки до кремової консистенції.
- 4** У миску виклади змочене в шоколадній суміші бісквітне печиво, щоб утворився шар.
- 5** Другим шаром додай ванільну суміш, а потім накрій це ще одним шаром бісквітного печива.
- 6** Зверху полий збитими вершками і прикрась тертою шоколадною або кокосовою стружкою. Прибери десерт у холодильник на 3 години.

Інгредієнти

- 500 г згущеного молока
- 3 жовтки
- 80 г кукурудзяного борошна
- 400 мл молока
- 400 г вершків для збивання
- ванільна есенція
- 250 г бісквітного печива (дамські пальчики)
- 150 г чорного шоколаду

Кількість порцій: 6

Автор рецепту: Нубія Родріге
Бразилія

Подяки

На завершення цього особливого видання ми б хотіли подякувати всім, хто долучився до його створення.

Перш за все, нашим неймовірним волонтерам і волонтеркам, які поділилися з нами своїми улюбленими рецептами та розповіли про свої родинні святкові традиції. Ваші історії та рецепти додали цій книзі не лише смаку, а й глибини. Хосе Торрес, Йохана Салас Тупаз, Панкадж Джоші, Огтай Маммадлі, Даніеле Касіллі, Нубія Родріге – дякуємо!

Марині Сіляковій, нашій надзвичайно талановитій графічній дизайнерці, твоя креативність та художні здібності надали життя нашим рецептам і зробили кожну сторінку витвором мистецтва. На папері рецепти виглядають так само смачно, як і в реальності.

Особлива подяка всій команді PFM, яка безперервно працює на користь нашої фундації, реалізуючи наші місії та цілі. Ваша відданість та наполеглива праця лежить в основі всього, що ми робимо.

Ми хотіли б висловити глибоку подяку Асоціації "МОВА", яка подбала про професійний переклад, і Вероніці Перловській, яка відповідала за ретельну верстку цієї публікації. Ваша відданість справі та професіоналізм мали вирішальне значення для якості та доступності нашого проекту. Ми надзвичайно вдячні за ваш неоціненний внесок

Ми також не можемо оминати наших донорів, донорок і партнерських організацій, без підтримки яких багато з наших заходів були б неможливими. Дякуємо за вашу щедрість і довіру.

Насамкінець хочемо висловити наші найкращі побажання всім нашим читачам і читачкам. Нехай ці рецепти принесуть радість у ваші оселі та серця, а спільне приготування їжі стане джерелом незабутніх спогадів і відкритості до світу.

Долучайтеся до побудови відкритого та різноманітного суспільства в Польщі. Підтримайте діяльність Фонду Польського Міграційного Форуму!

→ зробивши пожертву на сайті (PayU):

Перекажіть пожертву.

→ зробивши пожертву (одноразову або періодичну) на банківський рахунок: Фонд Польського форуму міграції
79 1050 1025 1000 0023 1482 7813 SWIFT код: INGBPLPW
IBAN код: PL79 1050 1025 1000 0023 1482 7813

→ пожертвувавши 1,5 % від свого податку на наш номер
KRS 0000272075

FUNDACJA
**Polskie
Forum
Migracyjne**