



BAKARA
CENTRUM KULTURY I EDUKACJI
SM METALOWIEC



Kuchnie Świata

- w CKiE Bakara -

KALENDARZ 2023/2024



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



rok założenia 1959

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
METALOWIEC



Kuchnia MEKSYKAŃSKA

KWIECIEŃ 2023

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

27

28

29

30

31

1

Prima Aprilis

2

Niedziela Palmowa

3

4

5

6

Wielki Czwartek

7

Wielki Piątek

8

Wielka Sobota

9

Wielkanoc

10

Poniedziałek
Wielkanocny

11

12

13

14

15

16

Święto Bożego
Miłosierdzia

17

18

19

20

21

22

Międzynarodowy
Dzień Ziemi

23

24

25

26

27

28

29

30

MEKSYK

Burritos



PRZEPIS

SKŁADNIKI

4 duże tortille pszenne, 200g filetu z kurczaka, 2 łyżki oleju roślinnego, awokado, świeża kolendra lub natka pietruszki, limonka, 100g tartej mozzarelli, 4 liście sałaty

PRZYPRAWA DO KURCZAKA

starty ząbek czosnku, 0,5 łyżeczki ostrej papryki, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 1 łyżeczka kuminu, 0,5 łyżeczki suszonego oregano, 1 łyżeczka płatków chili, sól, pieprz

SOS RANCZERSKI

1/4 szklanki majonezu, 0,5 szklanki gęstej śmietany, 1 łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 1 łyżka posiekanej kolendry lub natki pietruszki, 1 starty ząbek czosnku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kurczaka kroimy na 2 cm paski. Doprawiamy solą, pieprzem oraz mieszanką przypraw, smarujemy łyżką oleju roślinnego. Rozgrzać patelnię z łyżką oleju, włożyć kurczaka i obsmażyć z każdej strony, przez około 5 minut. Sos ranczerski przygotowujemy mieszając wszystkie składniki i doprawiając go solą oraz pieprzem. Awokado obrać i pokroić w paski i skropić sokiem z limonki. Dodać do kurczaka razem z listkami kolendry lub natką.

Na tortillę położyć liść sałaty, farsz polać sosem ranczerskim (ok. 2 łyżki na tortillę) i posypać porcją tartego sera. Zawinąć, włożyć na rozgrzanej patelni i podgrzewać po około 2-3 minuty z każdej strony. Przekroić na pół i podawać z resztą sosu.

MAJ 2023

Poniedziałek

1

Międzynarodowe
Święto Pracy

8

15

22

29

Wtorek

2

Dzień Flagi
Rzeczypospolitej
Polskiej

9

16

23

30

Środa

3

Święto Konstytucji
3 Maja

10

17

24

31

Czwartek

4

11

18

25

1

Międzynarodowy
Dzień Dziecka

Piątek

5

12

19

26

Dzień Matki

2

Sobota

6

13

20

27

3

Niedziela

7

14

21

Wniebowstąpienie

28

Zesłanie Ducha
Świętego
(Zielone Świętki)

4



Kuchnia CHIŃSKA

CZERWIEC 2023

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

29

30

31

1

2

3

4

Międzynarodowy
Dzień Dziecka

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

Pierwszy dzień lata,
najdłuższy dzień roku

Dzień Ojca

26

27

28

29

30

1

2

CHINY

Wołowina słodko-kwaśna



PRZEPIS

SKŁADNIKI

600g mięsa wołowego, 2 marchewki, 2 papryki kolorowe, 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka tymianku, 2 zębki czosnku, 1 mały por, 2 łyżki oleju roślinnego, mała kapusta, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wołowinę kroimy na niewielkie kawałki lub w paseczki. Rozgrzewamy olej na patelni i dodajemy wołowinę, krótko podsmażamy z każdej strony. Tylko do zamknięcia porów w mięsie, by była bardziej soczysta. Dorzucamy pokrojony por, posiekany czosnek i pokrojony w kosteczkę kapustę i marchewkę, blanszujemy przez chwilę. Wlewamy wodę i dusimy do miękkości. Dodajemy oregano tymianek, sól, pieprz i dusimy jeszcze przez 5-10 minut.

Paprykę kolorową kroimy w drobną kostkę, dodajemy odrobinę oleju lub oliwy, przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. I tak powstaje prosta surówka. Ryż gotujemy w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Na talerz wykładamy porcję ryżu, 1/4 wołowiny i surówkę według uznania. Ryż możemy udekorować kiełkami lub szczypiarkiem.

LIPIEC 2023

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

26

27

28

29

30

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

1

2

3

4

5

6

Narodowy Dzień
Pamięci Powstania
Warszawskiego

CHINY

Zupa chińska

PRZEPIS

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka, 2 litry bulionu, opakowanie chińskich warzyw, 50g suszonych grzybów mun, sos sojowy, sól, pieprz, łyżeczka przyprawy przyprawa 5 smaków, łyżeczka imbiru, łyżka oleju, 100g makaronu ryżowego lub sojowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Grzyby mun zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 40 minut. Kiedy grzyby mun już namiękną, kroimy je w paski.

Pierś z kurczaka również kroimy w paski. Rozgrzewamy patelnię z łyżką oleju i smażymy kurczaka na złoty kolor. Na patelni podsmażamy także mrożone warzywa.

Do garnka wlewamy bulion, dodajemy podsmażone mięso, warzywa oraz grzyby. Dodajemy przyprawy, czyli sól, pieprz, imbir, przyprawę pięciu smaków. Całość gotujemy około 10 minut. Dodajemy sos sojowy i jeszcze chwilę gotujemy. Podajemy z makaronem ryżowym lub sojowym.

SIERPIEŃ 2023

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

31

1

Narodowy Dzień
Pamięci Powstania
Warszawskiego

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Święto Wojska
Polskiego,
Wniebowzięcie NMP

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Dzień Solidarności
i Wolności

1

2

3



Kuchnia AFRYKAŃSKA

WRZESIEŃ 2023

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

28

29

30

31

1

2

3

Dzień Solidarności
i Wolności

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Początek
astronomicznej
jesieni

25

26

27

28

29

30

Dzień Chłopaka

1

AFRYKA

Ryż po Nigeryjsku

PRZEPIS

SKŁADNIKI

1,5 szklanki ryżu, 2 czubate łyżeczki koncentratu pomidorowego, 1 cebula, puszka pomidorów krojonych, 2 łyżki oleju, kostka rosołowa, sól, pieprz, 2 szklanki wody, 1 łyżeczka ostrej papryki, 1-2 liście laurowe, 0,5 łyżeczki tymianku, 1 łyżeczka kurkumy

SMAŻONE PLANTANY

3 plantany, sól, olej do smażenia
Banany obrać i pokroić w plasterki o szerokości ok. 1 cm. Olej rozgrzać w garnku. Plasterki bananów smażyć do zarumienienia w głębokim oleju (jak frytki). Gotowe wyciągnąć i układać na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym, aby ociekły z tłuszczu, przed podaniem posolić.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W dużym rondlu na rozgrzanym oleju podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy pomidory w puszcze, przecier i pozostałe przyprawy oraz kostkę rosołową. Wszystko dusimy około 5 minut. Po tym czasie wysypujemy ryż. Smażymy około 10 minut, co chwilę mieszając, aby ryż się nie przypalił. Dodajemy wodę do ryżu i na małym ogniu gotujemy około 20 minut. Ryż podawać ze smażonymi plantanami, frytkami oraz surówką zrobioną ze świeżej sałaty, rukoli, rozprzki, natki pietruszki i kilku kropli oliwy.

PAŹDZIERNIK 2023

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

25

26

27

28

29

30

1

Dzień Chłopaka

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Dzień Nauczyciela
(Dzień Edukacji
Narodowej)

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

Wszystkich
Świętych

Dzień zaduszny

Zmiana czasu z
letniego na zimowy



Kuchnia BUŁGARSKA

LISTOPAD 2023

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

30

31

1

Wszystkich
Świątých

2

Dzień Zaduszny

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Narodowe Święto
Niepodległości

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Andrzejki
(w nocy z 29 na 30)

30

1

2

3

BUŁGARIA

Sałatka szopska



PRZEPIS

SKŁADNIKI

2 pomidory, 4 ogórki, papryka czerwona, cebula szalotka, 150g stonowego sera bułgarskiego, 2 łyżki oliwy, łyżeczka soku z cytryny, łyżka posiekanej natki pietruszki, czarne oliwki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidory pokroić w kostkę lub ćwiartki. Ogórki umyć, obrać, przekroić wzdłuż, następnie w poprzek na kawałki. Z papryki usunąć nasiona i pokroić w kostkę.

W salaterce ułożyć pomidory, następnie ogórki i paprykę. Na wierzchu położyć cienko pokrojoną cebulę. Warzywa doprawić solą oraz pieprzem, skropić oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny. Ser rozkruszyć lub pokroić na małe kawałeczki i dodać do warzyw. Dodać posiekaną natkę i udekorować czarnymi oliwkami.

GRUDZIEŃ 2023

Poniedziałek

27

Wtorek

28

Środa

29

Andrzejk
(w nocy z 29 na 30)

Czwartek

30

Piątek

1

Sobota

2

Niedziela

3

4

Barburka
(Dzień Górnika,
Naftowca i Gazownika)

5

6

Dzień Św. Mikołaja

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Początek
astronomicznej zimy,
najkrótszy dzień roku

23

24

Wigilia
Bożego Narodzenia

25

Boże Narodzenie
(pierwszy dzień)

26

Boże Narodzenie
(drugi dzień)

27

Narodowy Dzień
Zwycięskiego
Powstania
Wielkopolskiego

28

29

30

31

Sylwester



Kuchnia BUŁGARSKA

STYCZEŃ 2024

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

1

Nowy Rok

2

3

4

5

6

Trzech Króli
(Objawienie Pańskie)

7

8

9

10

11

12

12

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Dzień Dziadka

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

Ofiarowanie Pańskie
(Matki Boskiej
Gromnicznej)

2

3

4



Kuchnia WENEZUELSKA

LUTY 2024

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

29

30

31

1

2

3

4

Ofiarowanie Pańskie
(Matki Boskiej
Gromnicznej)

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

Ostatki

Dzień Zakochanych
(Walentynki),
Popielec

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

1

2

3

Narodowy Dzień
Pamięci Zamierzy
Wykłych

WENEZUELA

Placki arepas



PRZEPIS

SKŁADNIKI

150 ml woda, 150 ml mleka, sól, 300g mąki kukurydzianej, łyżka cukru brązowego, 3 łyżki masła, 50g serka typu philadelphia, 100g tartej mozzarelli, tłuszcz do smażenia

SAŁATKA KARAIBSKA

papryka czerwona, zielona i żółta, 2 pomidory, ogórek, cebula, pół puszki kukurydzy, pół małej główki kapusty, oliwki czarne i zielone

SOS

sok z połówki cytryny, łyżeczka miodu, łyżka soku z tamarida, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z papryk usunąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę około 1 cm, pomidory pokroić w ćwiartki lub grubą kostkę, ogórek pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać, kukurydzę odsączyć, a kapustę pokroić w drobne piórka. Wszystkie warzywa zmieszać ze sobą. Sok z cytryny, miód, sok z tamarida, sól i pieprz połączyć, by powstał sos do sałatki. Wlać sos do sałatki i dobrze wymieszać. Dodać kilka oliwek. Całość odstawić do lodówki na godzinę.

Wadę zmieszać z mlekiem, dodać szczyptę soli oraz mąkę kukurydzianą i cukier. Ciasto wyrobić do połączenia się składników i odstawić na 15 minut. Masło rozpuścić, przestudzić i razem z serem typu philadelphia dodać do ciasta. Dobrze wyrobić. Ciasto podzielić na placki wielkości dłoni. Do środka każdego placka zetrzeć mozzarellę i uformować kulki, które przed smażeniem należy lekko spłaszczyć. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu około 5 minut z każdej strony.

MARZEC 2024

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

26

27

28

29

1

2

3

Narodowy Dzień
Pamięci Żołnierzy
Wykolejonych

4

5

6

7

8

9

10

Międzynarodowy
Dzień Kobiet

Dzień Mężczyzn

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Początek
astronomicznej
wiosny

Niedziela Palmowa

25

26

27

28

29

30

31

Wielki Czwartek

Wielki Piątek

Wielka Sobota

Wielkanoc, zmiana
czasu z zimowego
na letni



„Dofinansowano ze środków Programu „UTW – Seniorzy w akcji” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych ę”.



POLSKO-AMERYKAŃSKA FUNDACJA WOLNOŚCI

towarzystwo inicjatyw twórczych



SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA METALOWIEC

rok założenia 1959