



**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

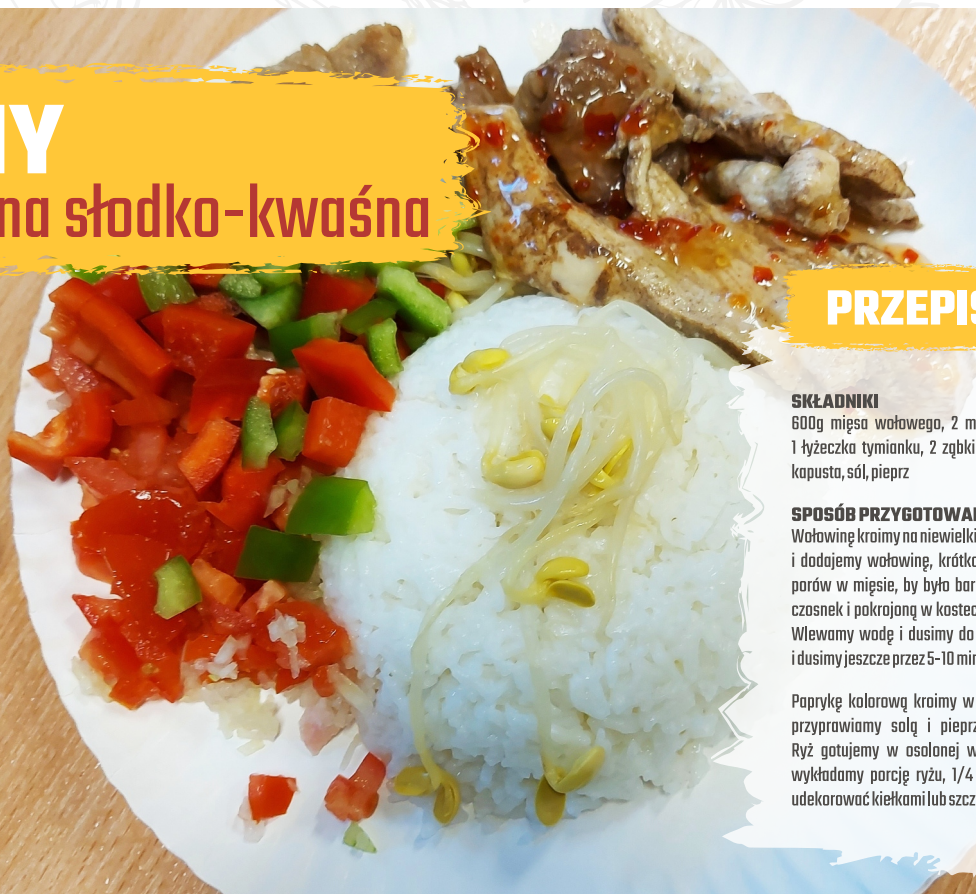
30

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 rosółowa, 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 rosółową. 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  
Świątych

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 stonęgo 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 udekarować czarnymi oliwkami.

# GRUDZIEŃ 2023

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

27

28

29

30

1

2

3

Andrzejk  
(w nocy z 29 na 30)

4

5

6

7

8

9

10

Barburka  
(Dzień Górnika,  
Naftowca i Gazownika)

Dzień Św. Mikołaja

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Początek  
astronomicznej zimy,  
najkrótszy dzień roku

Wigilia  
Bożego Narodzenia

25

26

27

28

29

30

31

Boże Narodzenie  
(pierwszy dzień)

Boże Narodzenie  
(drugi dzień)

Narodowy Dzień  
Zwycięskiego  
Powstania  
Wielkopolskiego

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  
Wykłetych

# WENEZUELA

## Placki arepas



### PRZEPIS

#### SKŁADNIKI

150 ml wody, 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  
Wykłętych

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