



SOS WIOSKI
DZIECIĘCE

Smaki Zimbabwe

.....◆.....

KUCHNIA Z SERCA AFRYKI



AFRYKA
W TWOIM DOMU



Wprowadzenie



Ten ebook powstał z miłości do prostego, domowego gotowania oraz z fascynacji smakami Zimbabwe - kuchni pełnej aromatycznych przypraw, świeżych warzyw, sycących potraw i wyjątkowej gościnności mieszkańców tego kraju.

Znajdziesz tutaj przepisy inspirowane codziennym gotowaniem: od tradycyjnej sadzy, warzyw w sosie orzechowym i rozgrzewających curry, po domowe ciasta i proste dania, które można przygotować bez podróżowania na drugą półkulę.

Wiele z tych potraw przygotowuje się w zimbabweńskich domach od pokoleń. Są proste, ale jednocześnie pełne smaku. Niektóre mogą być dla Ciebie zupełnie nowe, inne przypomną dobrze znane domowe obiady - bo niezależnie od miejsca na świecie, dobre jedzenie zawsze łączy ludzi.

Mam nadzieję, że ten zbiór przepisów zachęci Cię do odkrywania nowych smaków, eksperymentowania w kuchni i czerpania przyjemności z gotowania. Niech będzie to podróż pełna aromatów, kolorów i inspiracji.

Smacznego! ❤️



Sadza



porcji



minut

Tradycyjna potrawa z mąki kukurydzianej

Sadza to podstawa codziennej kuchni w Zimbabwie. Podawana jest najczęściej z warzywami, mięsem lub aromatycznymi sosami.

Świetnie sprawdzi się jako dodatek do wielu przepisów z tego e-booka.



Składniki

- 2 szklanki mąki kukurydzianej
- ok. 4 szklanki wody
- opcjonalnie: szczypta soli



Przygotowanie

1. Przygotowanie pasty

Do garnka wsyp część mąki kukurydzianej (około ½ szklanki). Dodaj zimną wodę i dokładnie wymieszaj, aby powstała gładka pasta bez grudek.

2. Gotowanie

Postaw garnek na kuchence i stopniowo dolewaj wrzącą wodę, cały czas mieszając. Gotuj mieszanę, aż zaczniesz mocno bulgotać i zgęstnieje.

3. Duszenie

Zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj przez około 15 minut na małym ogniu.

4. Dodawanie mąki

Po 15 minutach stopniowo dosypuj pozostałą mąkę kukurydzianą, cały czas energicznie mieszając.

Mieszaj dokładnie, aż masa stanie się gładka, gęsta i elastyczna. Konsystencję możesz dostosować do własnych preferencji - sadza powinna być zwarta, ale miękka.

5. Końcowe gotowanie

Kiedy osiągnie odpowiednią konsystencję, przykryj garnek i pozostaw jeszcze na około 5 minut na małym ogniu, aby sadza dobrze się „przegryzła”.



Warzywa w sosie orzechowym



Proste, aromatyczne danie inspirowane tradycyjną kuchnią Zimbabwe. Delikatne warzywa liściaste połączone z kremowym sosem z masła orzechowego tworzą sycący i pełen smaku posiłek, który doskonale sprawdza się zarówno na co dzień, jak i jako dodatek do innych dań.

Składniki

- 1 duży pęczek warzyw liściastych: jarmuż / szpinak / liście kapusty / boćwina
- 1 cebula
- 2 pomidory
- 3–4 łyżki masła orzechowego
- ok. ½ szklanki wody
- sól do smaku
- opcjonalnie: pieprz lub odrobina chili



Przygotowanie

1. Przygotowanie warzyw

Dokładnie umyj warzywa liściaste i pokrój je w cienkie paski. Staraj się kroić je delikatnie i równo, aby uniknąć grubych, twardych kawałków. Cebulę pokrój w kostkę, a pomidory drobno posiekaj.

2. Przygotowanie bazy

Rozgrzej patelnię lub garnek i podsmaż cebulę, aż będzie miękka i lekko szklista.

Dodaj pomidory i smaż kilka minut, aż powstanie aromatyczny sos.



3. Dodanie masła orzechowego

Do sosu dodaj masło orzechowe. Wlej odrobinę wody i dokładnie mieszaj, aż powstanie gładki, kremowy sos bez grudek.

4. Dodanie warzyw

Do gotowego sosu dodaj pokrojone warzywa liściaste. Dopraw solą i dokładnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył warzywa. Upewnij się, że masło orzechowe nie osadziło się na dnie garnka.

5. Duszenie

Duś całość kilka minut na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną, ale nadal będą miały intensywny, ładny kolor.

Na koniec jeszcze raz dokładnie wymieszaj i podawaj na ciepło.



Propozycja podania

Danie świetnie smakuje z:

- ryżem
- kaszą
- sadzą
- pieczywem lub ziemniakami



Bataty (mbambaira) z pomidorami i cebulą



Bataty z pomidorami i cebulą – proste, domowe danie pełne naturalnej słodyczy i aromatu. Delikatne bataty połączone z duszonymi pomidorami i cebulą tworzą sycący posiłek inspirowany codzienną kuchnią Zimbabwe. To idealna propozycja na ciepły, prosty obiad lub dodatek do innych dań.

Składniki

- 5 średniej wielkości batatów
- 2 pomidory
- 1 cebula
- 1–2 dymki (szczypior) do dekoracji
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżeczka papryki
- sól do smaku
- ok. 2 szklanki wody

Przygotowanie

1. Przygotowanie warzyw

Bataty obierz i pokrój w kostkę. Umieść je w garnku, zalej wodą i rozpocznij gotowanie.

2. Podsmażanie cebuli

Cebulę pokrój w cienkie piórka, a pomidory w kostkę. Dymkę drobno posiekaj i odłóż do dekoracji. Dodaj cebulę do batatów i dolej wodę.

3. Dodanie pomidorów

Dodaj pomidory, olej oraz paprykę w proszku. Całość gotuj, mieszając, aż pomidory zaczną się rozpadać i powstanie aromatyczny sos.

4. Gotowanie

Dopraw solą i przykryj. Gotuj na średnim ogniu przez około 15–20 minut, aż bataty będą miękkie a woda odparuje.

5. Podanie

Gotowe danie posyp świeżą dymką. Można podawać samodzielnie lub jako dodatek do mięsa, ryżu czy grillowanych warzyw.



Ciasto z baobabu (mawuyu)

12
porcji

45
minut

To nieco bardziej wymagający przepis, ale zdecydowanie wart wypróbowania. Jeśli masz ochotę odkryć egzotyczne smaki Afryki, sięgnij po pulpę lub proszek z baobabu i przygotuj delikatne, lekko kwaskowe ciasto o wyjątkowym aromacie. Baobab, nazywany afrykańskim „superowocem”, jest bogaty w witaminę C i antyoksydanty. Ten wyjątkowy wypiek doskonale smakuje podany do filiżanki herbaty lub kawy.

Składniki

- 180 g masła lub margaryny
- 180 g drobnego cukru
- 2 duże jajka
- 360 g mąki
- 3 łyżki pulpy z baobabu
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 450 ml maślanki

Przygotowanie

1. Przygotowanie piekarnika

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół). Formę do pieczenia wysmaruj masłem i delikatnie oprósz mąką, aby ciasto nie przywarło.

2. Ucieranie masła i cukru

Masło oraz cukier utrzyj mikserem na jasną, puszystą masę. Następnie dodawaj po jednym jajku, cały czas miksując.

3. Przygotowanie maślanki z baobabem

Do maślanki dodaj proszek lub pulpę z baobabu i dokładnie wymieszaj.





4. Łączenie składników

Do masy dodaj $\frac{1}{3}$ przesianej mąki i delikatnie wymieszaj. Następnie wlej połowę maślanki z baobabem i ponownie wymieszaj - tylko do połączenia składników. Dodaj kolejną część mąki, potem resztę maślanki, a na końcu pozostałą mąkę oraz proszek do pieczenia. Nie mieszaj zbyt długo - dzięki temu ciasto pozostanie miękkie i wilgotne.

5. Pieczenie

Przelej ciasto do przygotowanej formy. Piecz przez około 40–50 minut, aż patyczek wbity w środek będzie suchy.

6. Studzenie

Po upieczeniu pozostaw ciasto do lekkiego ostygnięcia, a następnie wyjmij z formy i przełóż na kratkę.

i Wskazówki

- Ciasto świetnie smakuje z lukrem cytrynowym lub świeżymi owocami.
- Z tego samego przepisu można przygotować muffinki.





porcji



minut

Wołowina z warzywami

Prosty, sycący i pełen smaku obiad z mięsem mielonym i warzywami. Świetnie pasuje do ryżu, ziemniaków, makaronu albo tradycyjnej sadzy. Dzięki dodatkowi sosu Worcestershire danie ma głęboki, wyrazisty smak, który lubią zarówno dzieci, jak i dorośli.

Składniki

- 2 szklanki mąki kukurydzianej
- 500 g mielonej wołowiny
- 3/4 łyżeczki soli
- 3/4 łyżeczki łagodnego curry
- 3/4 łyżeczki papryki słodkiej
- 1 średnia cebula, posiekana
- 2 duże pomidory, starte lub drobno pokrojone
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 3 łodygi selera naciowego, pokrojone
- 3 średnie marchewki, pokrojone w kostkę
- 1/2 opakowania zielonego groszku
- 40 ml sosu Worcestershire
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 100 ml wody
- 1/2 łyżki zupy krem pomidorowej w proszku
- 4 łyżki oleju do smażenia





Przygotowanie

1. Przygotuj składniki

W małej miseczce wymieszaj wodę z proszkiem zupy pomidorowej i odstaw.

2. Podsmaż mięso

Rozgrzej olej na dużej patelni lub w garnku.

Dodaj mięso mielone, sól, curry i paprykę. Smaż, aż mięso lekko się zarumieni.

3. Dodaj warzywa

Wrzuć cebulę i smaż około 2–3 minuty. Następnie dodaj seler naciowy i czosnek.

Smaż kolejne 2–3 minuty, mieszając.

4. Dodaj pomidory

Dodaj starte pomidory oraz koncentrat pomidorowy.

Duś całość przez około 3–5 minut, aż pomidory się rozpadną i powstanie aromatyczny sos.

5. Dopraw

Wlej sos Worcestershire oraz przygotowaną wcześniej mieszankę wody i zupy pomidorowej. Dodaj marchewkę i groszek. Dokładnie wymieszaj.

6. Gotuj do miękkości

Duś wszystko na małym ogniu przez 5–10 minut, aż warzywa będą miękkie, a sos lekko zgęstnieje.

7. Podanie

Spróbuj i w razie potrzeby dopraw dodatkową solą lub przyprawami. Podawaj gorące z ryżem, ziemniakami, makaronem lub sadzą.



Pieczony kurczak

w marynacie cytrynowo-ziołowej z warzywami



Prosty, aromatyczny i bardzo sycący obiad z piekarnika. Dzięki długiemu marynowaniu kurczak wychodzi wyjątkowo soczysty i pełen smaku, a pieczone warzywa są miękkie i lekko karmelizowane. Idealny pomysł na rodzinny obiad bez skomplikowanego gotowania.

Składniki marynata

- 120 ml oliwy lub oleju
- sok z 2 cytryn
- skórka otarta z 1 cytryny
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżka suszonej natki pietruszki
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka bazylii
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka miodu lub brązowego cukru

Przygotowanie marynata

- Wszystkie składniki włóż do miski lub słoika.
- Dokładnie wymieszaj lub energicznie potrząśnij słoikiem, aż składniki się połączą.
- Gotową marynatą zalej mięso lub warzywa.

Składniki

- **Mięso:** 1 kg udek z kurczaka, 1 kg podudzi z kurczaka
- **Warzywa:** 1 duża dynia piżmowa, 1 duża cebula, 1 kalafior, 1 zielona papryka, 1 czerwona papryka, 3 łyżeczki startego czosnku
- 100 ml marynaty cytrynowo-ziołowej
- 3/4 łyżeczki soli
- 3 łyżki oleju





Przygotowanie

1. Zamarynuj kurczaka

Kurczaka włóż do dużej miski lub pojemnika. Dodaj sól, czosnek oraz marynatę cytrynowo-ziołową. Dokładnie wymieszaj, aby mięso było dobrze pokryte marynatą.

Przykryj folią spożywczą i włóż do lodówki:

- minimum na 2 godziny
- najlepiej na około 18 godzin
- można marynować nawet do 48 godzin

2. Przygotuj warzywa

Warzywa pokrój na średniej wielkości kawałki. Przełóż do miski, dodaj sól, olej oraz pozostałe 100 ml marynaty. Wymieszaj i odstaw na około 30 minut.

3. Pieczenie

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

- Kurczaka przełóż do naczynia lub na blachę do pieczenia
- Warzywa ułóż w osobnym naczyniu razem z marynatą

Piecz:

- warzywa około 30 minut
- kurczaka około 40–45 minut, aż będzie złocisty i dobrze wypieczony

4. Podanie

Podawaj gorące – samo lub z dodatkiem:

- pieczonych ziemniaków
- sadzy
- ryżu
- sosu lub lekkiej sałatki



Curry kokosowe z tilapią i papryką



Delikatna ryba w aromatycznym, kremowym sosie kokosowym z dodatkiem curry, imbiru i kolorowej papryki. To szybkie i bardzo rozgrzewające danie, które świetnie smakuje z ryżem, sadzą lub pieczywem.

Składniki

- 1 kg filetów z tilapii
- 4 łyżki przyprawy curry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/2 średniej cebuli, drobno posiekanej
- 1 łyżka startego czosnku
- 1 łyżka startego imbiru
- 1 łyżka brązowego cukru
- 1/2 żółtej papryki, pokrojonej w kostkę
- 1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 1/2 zielonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 70 ml wody
- 1 puszka mleka kokosowego
- natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)
- sok z cytryny do podania
- 4 łyżki oleju





Przygotowanie

.....

1. Przygotuj rybę

Filety z tilapii pokrój na mniejsze kawałki. Osusz papierowym ręcznikiem.

Skrop 2 łyżkami oleju i delikatnie wymieszaj. Następnie dodaj 2 łyżki przyprawy curry i ponownie dokładnie, ale ostrożnie wymieszaj, aby każdy kawałek był pokryty przyprawą.

Przykryj i włóż do lodówki na około 15 minut.

2. Przygotuj bazę curry

W dużym garnku rozgrzej pozostałe 2 łyżki oleju.

Dodaj cebulę, czosnek oraz imbir. Smaż na średnim ogniu, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.

Dodaj kurkumę, brązowy cukier, wodę, mleko kokosowe, pozostałe 2 łyżki przyprawy curry. Dokładnie wymieszaj.

3. Dodaj warzywa i rybę

Dodaj pokrojoną paprykę i zagotuj sos.

Zmniejsz ogień do średnio-małego i delikatnie włóż kawałki ryby do sosu.

Przykryj garnek i gotuj około 5-8 minut, aż ryba będzie miękka, a sos lekko zgęstnieje.

4. Podanie

Spróbuj i w razie potrzeby dopraw solą lub pieprzem.

Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki i skrop sokiem z cytryny.

Najlepiej smakuje z:

- ryżem
- pieczonymi ziemniakami
- chlebkiem naan
- sadzą lub puree ziemniaczanym.



Owsianka z mąki kukurydzianej



porcje



minut



Prosta, pożywna i bardzo popularna potrawa śniadaniowa, przygotowywana od pokoleń w Zimbabwie. To lekkie danie można jeść na słodko lub na wytrawnie. To danie jest nie tylko proste, ale również pożywne, szczególnie jeśli zostanie odpowiednio przygotowane.

Można powiedzieć, że przygotowanie tej kaszy jest podobne do robienia sadzy, tylko zatrzymanego na wcześniejszym etapie gotowania – dzięki czemu uzyskuje się lżejszą, bardziej płynną konsystencję.



Składniki

- 1 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 60 ml ciepłej wody
- 2 szklanki wrzącej wody
- 1 łyżeczka soli



Przygotowanie

1. Zrób pastę

Wsyp mąkę kukurydzianą do garnka. Dodaj ciepłą wodę i dokładnie wymieszaj, aż powstanie gładka pasta bez grudek.

2. Gotowanie

Postaw garnek na kuchence. Powoli wlewaj wrzącą wodę, cały czas energicznie mieszając, aby masa była jednolita. Doprowadź do wrzenia.

3. Duszenie

Gdy zaczniesz się gotować, zmniejsz ogień, przykryj garnek i pozostaw na około 15 minut. Co jakiś czas zamieszaj. Jeśli owsianka jest zbyt gęsta, możesz dodać odrobinę wrzątku, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

4. Doprawienie i podanie

Na koniec dodaj sól i dokładnie wymieszaj. Podawaj na ciepło z dodatkami według uznania: masło orzechowe (dodawane na końcu), margaryna, sok z cytryny, cukier, owoce, dżem lub konfitura, kawałki chleba



Muboora

duszone liście dyni z pomidorami i cebulą



Muboora, czyli liście dyni, to jedno z najbardziej lubianych tradycyjnych warzyw liściastych w Zimbabwe. Są delikatne, aromatyczne i bardzo pożywne. Można przygotowywać je na różne sposoby – z pomidorami i cebulą, w sosie z masła orzechowego albo ze śmietaną. Ta wersja jest prosta, lekka i pełna domowego smaku.

Bardzo ważne jest dokładne umycie liści przed gotowaniem, ponieważ często znajduje się na nich ziemia lub piasek. W Zimbabwe proces usuwania włókien z liści nazywa się kufurura.



Składniki

- 1 pęczek liści dyni (muboora)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka soli
- 4 łyżki oleju roślinnego
- 500 ml wrzącej wody
- 2 pomidory, posiekane
- 1/2 cebuli, posiekanej



Przygotowanie

1. Dokładnie umyj liście

Liście dyni bardzo dokładnie umyj kilka razy w zimnej wodzie, aby usunąć cały piasek i ziemię. Następnie usuń twarde włókna z łodyżek i liści – najlepiej odrywając końcówkę łodygi i delikatnie ściągając cienkie włókna z liścia. Po oczyszczeniu pokrój liście na mniejsze kawałki.





2. Obgotuj liście

W garnku zagotuj 500 ml wody i dodaj sodę oczyszczoną. Dodaj pokrojone liście dyni, przykryj i gotuj około 5 minut, od czasu do czasu mieszając.

Po ugotowaniu odcedź liście na sitku lub durszlaku.

3. Duś z pomidorami i cebulą

Garnek szybko opłucz i ponownie włóż do niego liście dyni. Dodaj olej, sól, cebulę i pomidory.

Dokładnie wymieszaj, zmniejsz ogień, przykryj i duś około 10 minut, aż cebula i pomidory zmiękną i połączą się z liśćmi.

4. Podanie

Muboora najlepiej smakuje podawana z sadzą, ryżem, grillowanym mięsem, albo jako samodzielne warzywne danie





**SOS WIOSKI
DZIECIĘCE**

Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce

ul. Niedźwiedzia 39, 02-737 Warszawa

tel. +48 (22) 843 73 76

e-mail: info@sos-wd.org

KRS 0000 056 901

www.sosafryka.org