

<http://dorota.in/ciasteczka-jaglana-z-jablkami/>

<http://dorota.in/styl-zycia/przepisy/>

jak powstaje nasze jedzenie, przygotowane według prostych receptur, zgodnie z zasadą oszczędności, którą, po części, wymusza na mieszkańcach ustrój polityczny, a po części – przyzwyczajenie, bo na Kubie nie marnuje się niczego: papier, plastikowe butelki i pojemniki – wszystko ma swoje wielokrotne zastosowanie, a to, co ugotowane – zjada się do końca.

Na Kubie jada się białe pieczywo, jajka, wędliny, sery oraz mięsa (wołowina, wieprzowina, drób), ryby i owoce morza, chociaż w codziennych posiłkach, ze względu na wysokie ceny i ograniczoną przydziałami rządowymi i systemem kartek sprzedaż, dominują tańsze i łatwiej dostępne produkty: ryż, rośliny strączkowe, głównie fasola oraz bulwiaste warzywa i pyszne, dojrzałe w kubańskim słońcu owoce.

Kubańskie śniadanie

Białe pieczywo: puszyste chleby i bułki o jasnej skórce, przypiekane mocniej w domu, na patelni. Przez całą dobę dostępne w przyulicznych piekarniach, ale kto spał w prywatnej kwaterze, ten choć raz miał okazję usłyszeć ulicznego sprzedawcę obwieszającego swoje przybycie dzwonkiem. *Pan suave!* Świeży chleb można kupić, nie wychodząc z domu. Z wyższych pięter kamienic gospodynie puszczają na sznurku koszyk z pieniędzmi, a sprzedawca wkłada do niego pieczywo i wydaje resztę.

Do białych bułek lub chleba koniecznie marmolada z [guawy](#), pokrojony na plasterki banan czy inne owoce w formie [sałatki owocowej](#) i kubańska kawa, którą często parzy się na zapas, zamykając w termosie. Świeżo miksowane soki owocowe: ananas, banan, papaja, *mameyo*, znane też pod nazwą *zapote*... Sery i wędliny oraz jajka – dla Kubańczyków trudniej dostępne, limitowane i sprzedawane na kartki – również pojawiają się na stołach.

Polecam spróbować kubańskich serów o charakterystycznym smaku i „smrodliwym” zapachu. Wędliny, niezbyt ciekawe i nieprzyjemnie pachnące, lepiej zostawić na sklepowych półkach. Podróżując po świecie, nigdzie indziej nie spotkałam równie słabych co tutaj. Mleko na Kubie jest trudniej dostępne i, podobnie jak za czasów PRL, często można spotkać w sprzedaży mleko w proszku. Kubańczycy raczej nie jadają jogurtów, płatków i owsianek (choć widziałam jedną kawiarenkę przyuliczną, w której podawano jogurt z owocami – ale akurat wtedy go nie było), ale turyści mogą dostać je w niektórych, większych sklepach. Z jajek na śniadanie koniecznie *tortilla* czyli kubański omlet smażony na patelni, do którego dodaje się czasem cebulę, pomidory lub szynkę, chociaż o dodatki warto wcześniej poprosić, bo nie zawsze się je dostaje.

Przekąski do ręki

W ciągu dnia na Kubie łatwo o uliczne jedzenie, czasami sprzedawane nawet bezpośrednio za kratk mieszczących się na parterze mieszkań, chociaż można je też spotkać w małych, przydrożnych budkach lub na straganach. Czasami sprzedawcy rozstawiają przy ulicy swoje małe stanowisko, podobnie jak w Azji, a niektórzy stawiają na handel obwoźny i przechadzają się po mieście z wózkiem. Alergicy i bezlaktozowcy czy bezglutenowcy z

trudem znajdą coś dla siebie u ulicznych sprzedawców: wszystko jest z białą mąką, mlekiem i cukrem.

Kawa, drobne słodkości, bułki z jajkiem i/lub szynką, albo smażoną wieprzowiną – *pan con lechon*, hot dogi, znane tutaj jako *perro caliente* i kubańska pizza: z serem i sosem pomidorowym, ewentualnie z szynką, wypiekana na grubym cieście i składana na pół, podawana prosto do ręki. Wszystko w cenie do kilku złotych, płatne najczęściej w nieturystycznej walucie czyli CUP. Można zjadać w biegu, chociaż pośpiech częściej towarzyszy tutaj turystom, a Kubańczycy dawno przyzwyczaili się do stania i czekania na wszystko w długich kolejkach.

W dużych kotłach smaży się często mączne dania: słodkie i wytrawne placki na głębokim tłuszczu, których nie polecam jeść codziennie: dobrze jest pamiętać, że to przecież puste kalorie – biała mąka i cukier. Warto skusić się na odpowiednik naszych [placków ziemniaczanych](#) czyli *tostones* – smażone banany: surowe, obrane z zielonej skórki i rozgniecione za pomocą desek lub pięści, usmażone na oleju. Te dojrzałe, w żółtej skórce, smaży się z kolei na słodko. Kubańczycy przygotowują też najlepsze chipsy bananowe, jakich dotąd próbowaliśmy.

Obiad i kolacja

Kolorowe dania serwowane w rytm kubańskiej muzyki i pyszne drinki na bazie rumu czekają na turystów w restauracjach. W cenie 5–15 CUC można zjeść smaczny, typowo kubański posiłek. Warto spróbować klasycznych potraw, chociaż nie jada się ich na Kubie codziennie, bo *ropa vieja* (stary łach) czy *picadillo a la habanera* to dania niedzielne lub świąteczne, chociaż ich przygotowanie wywodzi się z oszczędności: drobno skrobane lub siekane mięso, które pozostało z poprzednich posiłków, można dodać do świeżego, duszonego z dodatkiem warzyw i sosu.

Comida czyli posiłek obiadowy serwowany na mieście lub zjadany na co dzień w domu, składa się na Kubie z mięsa, surówki lub gotowanych/duszonych warzyw oraz ryżu. To najczęściej spotykany zestaw, na równi z ryżem z czarną fasolą, nazywanym przez Kubańczyków *arroz congri*, a w restauracjach sprzedawanym czasami pod nazwą *moros i cristianos* (Maurowie i Chryścijanie).

Kuchnia kubańska zaskoczyła mnie różnorodnością i fantastycznym smakiem zup. Są kolorowe, pożywne i aromatyczne – to wpływ kuchni hiszpańskiej oraz licznie uprawianych, bulwiastych warzyw. W połączeniu z czosnkiem i prostymi przyprawami, przygotowuje się je „na oko”, a klasyczne, których warto spróbować, to zupa z fasoli, czosnkowa *ajiaco* oraz [dyniowa](#), chociaż ta ostatnia nie przebije [zupy z dyni z mlekiem kokosowym](#) i zieloną pastą chili oferowaną w Azji.

Kubańskie desery, ciasta i słodkie przekąski

Na deser na Kubie polecam owoce – to najprostsze, najłatwiej dostępne i najtańsze słodkości. Ogromna papaja i pyszna, różowa guawa, słodkie jak miód banany, ananasy... Szkoda, że tak rzadko wykorzystywane do przygotowywania prostych wypieków, bo na Kubie nie znaleźliśmy tak smacznych ciast jak w Polsce, ale jest tu trochę słodkich deserów, ciast i ciasteczek, których warto spróbować.

To, co łatwo zauważyć, to zamiłowanie Kubańczyków do ciast z kremem. Przekłada się nim i dekoruje biszkopty i czasami aż trudno uwierzyć, jak w tak wysokich temperaturach masa utrzymuje się na cieście. Krem w ciastach przygotowuje się podobnie jak ten na ptysie, na bazie białek ubijanych na parze. Słodkie ciasta biszkoptowe, które często wyglądają jak urodzinowe torty, to charakterystyczne, kubańskie wypieki.

Najlepsze [pączki hiszpańskie](#) w wersji kubańskiej czyli *churros*. Smażone na głębokim tłuszczu ciasto, posypane cukrem pudrem lub nadziewane słodkim mlekiem z tubki, polewane polewą, można kupić w budkach lub od ulicznych sprzedawców. Polecam obejrzyć jak wygląda proces smażenia, kiedy do obsługi jest ogromna wyciskarka do ciasta.

W okolicach Baracoa, gdzie rośnie najwięcej palm kokosowych, można spróbować pysznego deseru *cucuruchu*: to miąższ kokosu zmiksowany z miodem i bananem lub guawą, serwowany w rożku z liścia bananowca. Obłędnie dobry, a kto nie chce spróbować, może zjeść kubańską [kokosankę](#), czyli *coquito blanco*.

Drinki i napoje bezalkoholowe

Człowiek nie wielbił i pić musi, a na Kubie... niełatwo o wodę. Butelkowana sprzedawana jest na stacjach benzynowych lub w droższych sklepach, często brakuje jej na półkach. Kilka razy musieliśmy nieźle się nachodzić, żeby kupić przynajmniej 1,5 litra i nie zapłacić za nie więcej niż 1 CUC. Znacznie łatwiej dostać kolorowe, gazowane napoje w puszkach, a na ulicach, oprócz soków owocowych, sprzedaje się *refresco* czyli różnego rodzaju kolorowe, bezalkoholowe oranżady o różnych smakach. Polecam spróbować najfajniejszej wersji czyli *refresco* przygotowanego z lodu kruszonego z ogromnej bryły, następnie zalanego słodkim syropem. Oczywiście to sztuczne barwniki i sam cukier, więc w trosce o własne zdrowie polecam zrobić to tylko raz, a na co dzień kupować wodę, soki owocowe lub sprzedawane w bocznych uliczkach i budkach *guarapo*, zwane też czasem *guarapero* – sok z trzciny cukrowej, o którym opowiadałam Wam już w zeszłym roku, próbując go w [Wietnamie](#). Na Kubie trochę inny niż w Azji, bo bardzo słodki i bez dodatku lodu, cytryny lub limonki.

Na Kubie produkuje się i pije rum, który w sklepach ulicznych, wyglądających nieco obskurnie, można kupić do przyniesionej ze sobą butelki. Podobno taki tani rum zawiera szkodliwy formaldehyd, dlatego lepiej postawić na znane marki: najpopularniejszą Havanę Club lub Santiago, chociaż moim ulubionym pozostaje nieco droższy Legendario.

Na bazie rumu na Kubie wymyślono proste i smaczne drinki, popularne na całym świecie. Warto choć raz skusić się na tutejsze [mojito](#), wypić [cuba libre](#), [pina coladę](#) lub *ron collins*. Nieco trudniej było nam znaleźć *canchanchara* czyli napój z rumu, miodu i limonki z lodem, a *Mary Pickford* będziemy sobie musieli przygotować we własnym domu :).

Rewelacyjna kanapka i pożywny skład, bo mamy tu bułkę dobrej jakości, warzywa, chrupiące migdały, kiełki oraz kurczaka i kremowy serek, który, razem z oliwą z suszonych pomidorów, nadaje całości odpowiedniego poziomu wilgotności. Kanapka ze Śmietankowej Łąki czyli kanapka z kurczakiem, serkiem i suszonymi pomidorami, pachnąca odrobiną imbiru, cytryny oraz rozmarynem. Energetyczne śniadanie lub doskonały posiłek w przerwie od pracy, kiedy nie mamy czasu wybrać się na obiad.

Koktajl ze szpinakiem

Smaczny, o zaskakującym składzie, bo zielony koktajl ze szpinakiem może zdziwić niejednego smakosza owocowych, miksowanych soków, który dotychczas nie próbował łączyć ich z warzywami. A takich połączeń może być wiele, bo z bazą, czyli słodko-kwaśnym grejpfrutem lub pomarańczą, intensywnym ananaseм czy bananami, łagodniejszymi, słodszyimi i bardziej kalorycznymi, można komponować nie tylko szpinak, ale również jarmuż, botwinę, a nawet marchewkę i buraki, chociaż te ostatnie najlepiej sprawdzą się w koktajlach po wcześniejszym upieczeniu i wystudzeniu.

Ciasteczka jaglane

Składniki

- 200g kaszy jaglanej (sucha)
- 1kg jabłek (im słodsze, tym lepsze; obrane ze skórek, bez ogryzków)
- 1-2 Garście daktyli lub rodzynek (można też wymieszać pół na pół; najważniejsze to sprawdzić skład, żeby były to daktyle lub rodzynki naturalne, bez dodatku cukru, syropu glukozowo-fruktozowego i innych składników; daktyle warto pokroić w cienkie paski)
- 1 Garść orzechów
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki lnu złocistego (lub 1 jajko; len zmielony w młynku do kawy; można też wykorzystać zmielone siemię lniane)

Opcjonalnie

- 1 Garść suszonych kawałków papai
- 1-2 łyżki miodu lub ksylitolu (jeśli jabłka są mało słodkie)

Zupa z czarnej fasoli

Składniki

na około 3 litry zupy, czas przygotowania 10 min.+ przynajmniej 4 godz. moczenie fasoli i 2,5 godz. gotowanie zupy:

zupa:

- 400 g. suchej czarnej fasoli,
- 4 liście laurowe,
- 1 łyżka brązowego cukru,
- 1 łyżka octu sherry do smaku,
- 1/2 szklanki listków świeżej kolendry do przybrania,
- opcjonalnie: 2 łyżki wytrawnego sherry do smaku.

sofrito:

- pół szklanki oliwy z oliwek,
- 2 czerwone papryki,
- 2 białe cebule,
- 8 ząbków czosnku,
- 2 łyżki suszonego oregano,
- 2 łyżki mielonego kminu rzymskiego,
- łyżeczka ostrej papryki,
- sól.

Przygotowanie:

1. Przepłucz fasolę, wsyp do miski i zalej wodą, tak aby zakryć ziarna. Mocz przynajmniej 4 godziny do całej nocy,
2. Odcedź fasolę, wrzuć do dużego garnka i zalej 2,5 litrami wody z liśćmi laurowymi,
3. Doprowadź fasolę do wrzenia i na małym ogniu gotuj około 2 godziny mieszając od czasu do czasu i dolewając w razie potrzeby wrzątek, aby fasola cały czas była przykryta wodą,
4. Aby przygotować sofrito pokrój w kostkę papryki (oczywiście bez ziaren), cebulę i czosnek,
5. Rozgrzej na patelni pół szklanki oliwy z oliwek, dodaj paprykę, smaż około 5 minut, aż będzie miękka,
6. Następnie dodaj cebulę, a po 10 minutach dodaj czosnek, oregano, kmin i odrobinę soli i smaż jeszcze 2 minuty,
7. Przystudź chwilę sofrito i zblenduj na w miarę jednolitą masę (nie musisz tego robić starannie),
8. Po 2óch godzinach, jak już fasola będzie gotowa dodaj sofrito i cukier, gotuj jeszcze 30 minut,
9. Przed podaniem (na talerzu) dodaj ocet sherry i wytrawne wino sherry do smaku, podaj z kolendrą.

Sałatka z fasoli i awokado

Ta wiosenna kompozycja kolorystyczna na talerzu to nie tylko zdrowy, ale również pyszny sposób na lekką przekąskę!

[zaczynj gotować](#)

Składniki

- 1 puszka fasoli kidney (255 g po odsączeniu)
- 1 puszka kukurydzy (285 g po odsączeniu)
- 4 cebule dymki
- 150 g pomidorów koktajlowych
- 1 dojrzałe awokado (ok. 240 g)
- 2-3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki
- 1 mała czerwona papryczka chili
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- sól
- 1 mały pęczek kolendry

Przygotowanie

Fasolę odcedzić na sitku, opłukać i dobrze osączyć. Kukurydzę osączyć. Dymki oczyścić i pokroić w cienkie krążki. Pomidory koktajlowe umyć i pokroić na ćwiartki. Wszystkie składniki wymieszać.

Awokado obrać, pozbawić pestki i pokroić w kostkę. Wymieszać z 1 łyżką soku z limonki i ostrożnie dodać do pozostałych składników.

Chili oczyścić, pozbawić nasion i drobno posiekać. Wymieszać z oliwą z oliwek, 1 łyżką soku z limonki, syropem klonowym i solą, ewentualnie doprawić do smaku sokiem z limonki. Dodać do sałatki i wymieszać, a następnie odstawić na 30 minut pod przykryciem do przegryzienia się smaków.

Kolendrę osuszyć, oberwać listki i posiekać. Sałatkę doprawić do smaku i podawać posypaną kolendrą.

Wskazówka

Fasolę kidney można zastąpić czarną fasolą, która jest popularnym składnikiem w kuchni południowoamerykańskiej. W tym celu 100 g suszonej czarnej fasoli namoczyć na noc i następnego dnia ugotować do miękkości w czystej wodzie przez 1,5-2 godziny. Po ostygnięciu lekko posolić i dodać do sałatki w sposób opisany powyżej.

Salsa z kiwi i mango

Nie masz pomysłu na dodatek do grillowanego mięsa lub ryby? Wypróbuj salsę owocową z dodatkiem pikantnych przypraw.

[zaczynj gotować](#)

Składniki

- 2 mango
- 2 kiwi
- 1/2 czerwonej cebuli
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty
- 1/2 limonki
- 1/2 ostrej papryczki
- sól
- pieprz

Przygotowanie

[Mango](#) obieramy, pozbawiamy pestki i kroimy w kostkę. [Kiwi](#) obieramy, kroimy w kostkę i dodajemy do mango. Cebulę i ostrą papryczkę drobno siekamy, mieszamy z owocami oraz miętą. Przyprawiamy do smaku sokiem z limonki, solą i pieprzem.

Salsę podajemy jako dodatek np. do grillowanych ryb.

Chili con carne

Kulinarna podróż do kuchni meksykańskiej: mięso mielone przyrządzone z czerwoną fasolą oraz dodatkiem papryczek chili.

[zaczynj gotować](#)

Składniki

- 25 dkg mielonego mięsa „Świeża Porcja”
- 2 łyżki oliwy z oliwek Primadonna
- 1 puszka czerwonej fasoli Campo Largo
- 2 papryczki chili, posiekane w kosteczkę
- 1 puszka pomidorów pokrojonych, bez skórki Nostia
- 2 średnie cebule, pokrojone w kosteczkę
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 100 ml wody lub bulionu Mikado
- 1 duża papryka, pokrojona w kosteczkę 1 x 1 cm
- 1 łyżeczka oregano Mikado
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- sól do smaku

Przygotowanie

[Cebule](#) kroimy i szklimy na oliwie. [Czosnek](#) siekamy i dodajemy razem z [oregano](#) do [cebuli](#). Po minucie smażenia dodajemy kmin oraz mielone mięso. Smażymy na wolnym ogniu, aż mięso zmieni kolor. Wlewamy na patelnię pomidory wraz z zalewą oraz wodę lub bulion. Doprawiamy [papryczką chili](#), solą i pieprzem cayenne. Dusimy na małym ogniu 20 min. [Paprykę](#) kroimy, dodajemy do całości i gotować następne 5 min. Przekładamy odsączoną z zalewy czerwoną fasolę, i gotujemy na małym ogniu ok. 4 min, delikatnie mieszając.

Jak podawać

Serwujemy z podgrzаныmi na suchej patelni plackami tortilli lub z ryżem.

Szybkie burrito według Karola Okrasy

Delikatna pszenna tortilla wypełniona mięsnym farszem. Pyszne, proste i sycące danie wywodzące się z kuchni meksykańskiej.

[zaczynj gotować](#)

Składniki

- 1 kg mięsa mielonego z łopatki
- 7 ząbków czosnku
- 800 g pomidorów pelati, pokrojonych na mniejsze części
- 6 łyżeczek ajwaru pikantnego
- 400 g fasoli czerwonej z puszki, odsączonej
- 200 g cebuli białej lub dymki, drobno pokrojonej
- 2 pęczki kolendry świeżej, umyte
- 8 płatów tortilli pszennej
- 5-6 łyżek kwaśnej śmietany 18%
- 2 dojrzałe pomidory kiściowe, umyte
- ok. 130-150 ml oliwy z oliwek
- 2 g pieprzu cayenne
- sól
- biały mielony pieprz
- 1 łyżeczka musztardy diżońskiej
- 2 limonki, sparzone i wyszorowane
- 3 łyżeczki cukru

Sos ze świeżych pomidorów

1 1/2-2 dojrzałe pomidory kiściowe, umyte i pozbawione szypułek kroimy na mniejsze kawałki, następnie wrzucamy do miski blendera razem z 1 rozgniecionym zębkiem czosnku, sokiem z 1/2 limonki, solą, małą łyżeczką musztardy diżońskiej, niewielką ilością oliwy z oliwek, 1/2 pęczka posiekanej świeżej kolendry.

Całość miksujemy tak, by powstała jednolita masa, dodajemy 2-3 łyżki oliwy z oliwek, ponownie miksujemy. Przelewamy do miseczki, dekorujemy listkami świeżej kolendry.

Sos śmietanowy

Gęstą kwaśną śmietanę przekładamy do miseczki, polewamy niewielką ilością oliwy z oliwek.

Farsz do buritto

Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek (20-30 ml). Na dobrze rozgrzaną oliwę wrzucamy 2 drobno posiekane ząbki czosnku i 1 kg mięsa mielonego z łopatki. Doprawiamy białym mielonym pieprzem i solą oraz połową przygotowanej ilości pieprzu cayenne.

Wszystko smażymy do momentu, aż mięso nabierze lekko brązowego koloru, od czasu do czasu mieszając. Po kilkunastu minutach smażenia przekładamy mięso do miski.

Kolejne 2 ząbki czosnku miażdżymy, a następnie drobno siekamy. Czosnek smażymy razem z drobno pokrojoną cebulą dymką na rozgrzanej na patelni oliwie z oliwek (20-30 ml). Gdy cebula dobrze się przesmaży, doprawiamy zawartość patelni skórką z limonki (do smaku).

Chwilę smażymy, następnie całość zalewamy pokrojonymi pomidorami pelati wraz z sokiem (aby wydobyć więcej aromatu i nie dopuścić do zredukowania lub przypalenia sosu, dolewamy trochę wody). Dodajemy biały pieprz, pozostałą ilość pieprzu cayenne, troszeczkę soli i 3 łyżeczki cukru oraz sok z 1 limonki. Sos redukujemy o połowę (powinien być gęsty i zawiesisty).

Do sosu dodajemy usmażone mięso, fasolę czerwoną, drobno posiekany pęczek świeżej kolendry, drobno posiekane 2 ząbki czosnku. Całość mieszamy. Dodajemy 6 łyżeczek pikantnego ajwaru. Mieszamy. Dodajemy 1/2 pęczka kolendry i sok z 1/2 limonki. Od momentu wrzenia gotujemy jeszcze chwilę, często mieszając. .

Płaty tortilli podgrzewamy na suchej patelni (mniej więcej 20 sekund z każdej strony), aby były plastyczne. Na tortillę układamy farsz, zawijamy. Podajemy z sosami: pomidorowym i śmietanowym.