

Piotr Ibrahim Kalwas

# MAR HABA

Witaj w kuchni z czterech  
stron świata

Przepisy  
wegetariańskie

 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)

# WPROWADZENIE

Od dziecka fascynuje mnie jedzenie. Wiem, taka deklaracja brzmi banalnie – mało kto nie lubi jeść – ale ja przypisuję sobie wyjątkową pasję do jedzenia. Jej korzenie sięgają dzieciństwa oraz fascynacji jedzeniem dalekich i bliskich narodów, o których od małego czytałem w książkach. Chciałbym wam o tym opowiedzieć i przedstawić kilkadziesiąt przepisów związanych z moim życiem, podróżami, pisaniem, czytaniem i namiętnością do gotowania.

Wszystko zaczęło się w pierwszej klasie podstawówki, gdy zacząłem pochłaniać książki podróżnicze. Mieliśmy w mieszkaniu na warszawskim Powiślu dużą bibliotekę, a w niej sporo książek o innych kulturach, ludziach, egzotycznych obyczajach – o światach dostępnych wtedy tylko na kartach książek i magazynów typu „Poznaj Świat” czy „Kontynenty”. Czytałem nieustannie takie publikacje, przeczytałem wszystkie z kolekcji rodziców, pożyczałem od ich znajomych. Pociągał mnie daleki świat, odmienność, kolory, smaki, zapachy... Codziennie podróżowałem w wyobraźni do odległych miejsc, a najbardziej fascynowało mnie jedzenie.

Wracałem ze szkoły, rzucałem w kąt tornister, myłem ręce, siadałem do stołu z książką w dłoniach i dostawałem od naszej „pani do dzieci”, czyli pomocy domowej, drugie śniadanie. Przez lata było identyczne: dwa rogaliki z kruszonką i kubek gorącego kakao. Na wierzchu rogaliki były posmarowane masłem wtartym w kruszonkę, uwielbiałem to połączenie smaków. Czasem były częściowo rozcięte – wtedy masło znajdowało się w środku, a na nim leżała gruba warstwa dżemu albo miodu gryczanego, bo taki miód cieszył się w naszym domu największym powodzeniem. Nie było łatwo go dostać, ot tak, w sklepie,

ale moja mama była lekarką, kierowniczką przychodni, i otrzymywała prezenty od pacjentów. Przynosili jej różne produkty, między innymi miód gryczany, bo wiedzieli, że pani doktor bardzo go lubi.

Kiedy jadłem swoje dwa rogaliki (a czasami nawet trzy), oczywiście czytałem. Właśnie wtedy rodziło się dziwne, do dziś niezrozumiałe dla mnie połączenie czytania z jedzeniem. Mam tak do dziś: kiedy czytam, muszę jeść. Ukułem nawet sentencję: „Czytam, więc jem, jem, więc czytam”. Wszystko jedno co – zazwyczaj książkę (o jedzeniu najczęściej), ale ponieważ żona protestuje, gdy czytam przy jedzeniu (jem przy czytaniu), bywa, że w desperacji – kiedy wyrwie mi książkę z rąk – studiuje etykiety na opakowaniach po sosach, keczupach czy słoikach z ogórkami. Cokolwiek, ale muszę coś czytać, jedząc. A że uwielbiam czytać, to ciągle jem. I odwrotnie. Rzecz jest niebezpieczna, bo czytaniejedenie, oprócz tego, że rozwija intelektualnie (nawet z nalepki na tabasco czy kuskusie można dowiedzieć się czegoś ciekawego), powoduje gwałtowny przyrost wagi. Dlatego biegam. Im więcej jem, tym muszę więcej biegać, żeby spalić to, co zjadam, a naprawdę dużo czytam. Czytanie jest bezlitosne dla wagi.

Rogaliki posypane kruszonką z masłem, dżemem czy miodem uwielbiam nadal. Idą ze mną przez życie i świat. Szukam ich, gdziekolwiek bym nie był. Gdy podróżowałem po Afryce, jedną z pierwszych rzeczy, jaką robiłem w nowym mieście, miasteczku czy wsi, było szukanie piekarni. Ach, ileż odmian pieczywa dzięki temu poznałem! Słonego, pikantnego, ostrego. Zawsze jednak szukałem przede wszystkim rogalików z dzieciństwa – i znajdowałem je, bo to jeden z uniwersalnych, kosmopolitycznych przysmaków. W Senegalu były to *pains au chocolat*, w Ghanie *chokies*, ale najlepsze jadłem w krajach arabskich. Śmiem twierdzić, że bywały lepsze niż te we Francji, co miłośnikom croissantów może wydać się bluźnierstwem.

Jeśli będziecie w Bejrucie, spróbujcie rogalików w cukierni Des Choux Et Des Idées. Nie polejecie ich ani dżemem, ani miodem, bo są już polane: grubym kożuchem fantastycznej czarnej czekolady. W Tunisie co rano szedłem do małej piekarni bez nazwy, w zapyziałej uliczce niedaleko głównego meczetu, gdzie przy chyboczącym się stoliku do czarnej jak smoła kawy zjadałem rogaliki prawie jak te z dzieciństwa, tylko z masą daktylową. W egipskiej Aleksandrii, gdzie mieszkałem osiem lat, był ogromny wybór rogalików, w tym moje ulubione w polewie z białej czekolady, posypane kruszonymi migdałami i orzechami. Kontynuowałem tam bez przeszkód tradycję z dzieciństwa. Powtórzę jeszcze raz: Arabowie pieką najlepsze pieczywo na świecie.





Dosyć o rogalikach, wróćmy do książek! Ta opowieść jest między innymi efektem dziecięcego zaczytywania się w książkach o „dalekich krainach”, które do dzisiaj stoją na półkach mojej biblioteki. Przez lata wracałem do tych samych fragmentów o szeroko rozumianym jedzeniu. Na przykład w książce *Rzymskie ABC* polskiego dyplomaty Ignacego Krasickiego nieustannie czytałem tylko rozdział poświęcony włoskim kulinariom i winu. Podobnie było z *Helsińskim ABC* Jerzego Fonkowicza, dzięki któremu poznałem *kalakukko* – pieróg faszerowany rybą i słoniną, wielkości bochenka chleba (!), i fiński kult mleka (mleko w kartonie było dla mnie wtedy czymś szokującym). Dzięki *Meksykańskiemu ABC* Ireny Kisielewskiej i Marii Sten dowiedziałem się o istnieniu *enchiladas*, *tacos* i *quesadillas*, indyka w czekoladzie oraz czegoś, co spędzało mi sen z oczu przez wiele lat – *meocuilli*, żyjących na agawach larw, spożywanych po ugotowaniu.

Moją ulubioną książką z tej serii było jednak *Lizbońskie ABC* Janiny Pałęckiej i Oskara Sobańskiego, a przede wszystkim rozdział *Vinho verde*. Jest tam opis restauracji *Comibebé* w Lizbonie. Autorzy piszą, że to jedno z... najgorszych miejsc, w jakich przyszło im się stołować w Portugalii. Z okropności menu wymieniają *bife a la Comibebé* – firmowy befsztyk, „wyklepany na kowadle kawałek wołowiny usmażony z garścią frytek”, oraz *sopa de alho com ovo individual*, czyli zupę czosnkową z jajkiem, „chłodną

mieszaninę wywaru z czosnku i oliwy na rozmoczonych grzankach z bezkształtnym jajkiem w koszulce, łypiącym żółtkiem spod farfocli skrzepłego białka”. Czyż to nie piękny opis? Mimo tak złych rekomendacji jako dziecko marzyłem, żeby tego wszystkiego spróbować.

Moje marzenia spełniły się trzydzieści pięć lat później. Poleciałem z rodziną na kilka dni do Lizbony. Cieszyło mnie, że poznam to piękne miasto, ale najbardziej nie mogłem się doczekać obiadu w Comibebé. Sprawdziłem w internecie, że lokal cały czas istnieje. Poszedłem na ulicę Rua das Portas de Santo Antão, gdzie pod numerem 22 znajdowała się restauracja z książki mojego dzieciństwa, i uroczyście zamówiłem *bife a la Comibebé*. Zupy czosnkowej z jajkiem niestety nie było w karcie, ale prawie wszystko wyglądało jak w *Lizbońskim ABC*: dostałem twarde jak kamień, niesmaczny kawał wołowiny obłożony jajkiem w koszulce (tego nie było w książce!), z garścią lepkich od tłuszczu chipsów zamiast frytek. Niesamowite, wręcz metafizyczne uczucie! Czułem, że zamknąłem jedno z magicznych kół życia. Żując twarde, żyłaste kawałki mięsa, które ledwo udawało mi się pokroić, i chrupiąc zimne, tłuste chipsy, miałem łzy w oczach. „Comibebé – szeptałem. – Moje kochane Comibebé...”. Dokonało się.

Książek, w których jednym z bohaterów było jedzenie, miałem bez liku. Choćby *Biwak na Borneo* francuskiego przyrodnika Pierre’a Pfeffera z doskonałej serii *Naokoło świata* wydawnictwa Iskry. To jedna z moich „ksiąg żywych”. W ten sposób nazywam książki, które tak głęboko zapadły mi w pamięć, że gdy po raz kolejny po nie sięgam, automatycznie stają mi przed oczami te same obrazy, które ujrzałem jako dzieciak. Dżungla Borneo, jej chaszczce, rzeki, bagna, wioski tubylców, ludzie, zwierzęta – wszystko jest takie samo jak wtedy, gdy siedziałem w pokoiku na warszawskim Powiślu, z wypiekami przewracając kartki. Wracam do rozdziałów poświęconych polowaniom w dżungli na dziki i jelenie, razem z Pfefferem i grupą punańskich łowców od prawie pół wieku z lubością pochłaniam przy ognisku „kawały ledwo co opieczzonego mięsa” (tak, nawet jako weganin), popijając je ryżowym bimbrem z bambusowych pni (tak, nawet jako muzułmanin). Rozmawiam z nimi po polsku, a oni wszystko rozumieją.

Podobnie jest z inną księgą żywą – *Kajakiem przez Afrykę*, także francuskiego autora, Maurice’a Patry’ego. Praktycznie w każdym rozdziale jest fragment o jedzeniu, na przykład jak zrobić kotlety z hipopotama czy steki z krokodyla albo upichcić *ratatouille* z manioku, batatów i korzeni palmowych. Francuscy autorzy zawsze poświęcają wiele stron jedzeniu, jego umiłowanie to przecież cecha narodowa Francuzów, dlatego lubię francuskich pisarzy.

Z kolei przy lekturze *Amerykanów* Stanisława Mierzeńskiego fascynowałem się światem zachodnim, równie niedostępnym jak dżungle Gabonu. Z wypiekami na twarzy czytałem opisy ogromnych supermarketów, wielkich chłodziarek wypełnionych jedzeniem jak ze snu: ciastami w tekturowych opakowaniach, napojami w puszkach (puszki po fencie czy coca-coli można było kupić na pchlim targu w Warszawie, a potem postawić sobie na biurku i trzymać w nich ołówki), mrożonymi hamburgerami, obranymi i umyętymi ziemniakami w foliowych workach, płatkami kukurydzianymi w wielkich pudłach, chlebem – pokrojonym i miękkim jak wata – zapakowanym w folię (to też wywoływało u mnie dreszcze), no i tymi tackami z trzema przegródkami, w których leżały kotlety, surówki, ziemniaczane purée czy ryż. A do zupełnego obłędu doprowadzały mnie puszki z zupą (zupy Campbella, żółwiowa w puszcze!). Ta właśnie zupa, jakże egzotyczna, była moim największym marzeniem. Na początku lat dziewięćdziesiątych wreszcie się ono ziściło: kupiłem zupę żółwiową w Niemczech. Ugotowałem ją, z nabożnością nałożyłem, z jeszcze większą nabożnością zacząłem jeść, a po dwóch, trzech łyżkach wylałem do sedesu.

Inna księga żywa mojego dzieciństwa to *Życie po hindusku* Janiny Rubach-Kuczewskiej, która mieszkała w Indiach na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych. Hinduskiemu jedzeniu poświęca rozdział *Z wizytą u państwa Guptów*. Curry, ćapati, masale, ostre przyprawy, wegetariańska kuchnia – tym wszystkim pachnie dom Guptów; autorka, skądinąd bardzo kulturalna i stateczna pani, zjada tam potrawę posypaną *bhangiem*, czyli marihuaną, i ma odlot. Przeczytałem tę książkę od deski do deski, a potem przez lata setki razy wracałem do kolacji u państwa Guptów. Wnętrze ich domu do dziś widzę tak samo – nawet teraz, pisząc te słowa. Te same meble, kilimy na ścianach, palmy i mangowce za oknem, po których hasają małpy, te same barwy, nieokreślone dźwięki, jakby połączenie monotonnej muzyki ze szmerem rozmów i krzykami małp, trudno uchwytna i jeszcze trudniejsza do opisanego atmosfera indyjskiego domu wymarzonego przez małego chłopca na warszawskim Powiślu na początku lat siedemdziesiątych XX wieku.

Państwo Guptowie mieszkali w New Delhi, stolicy Indii, w dzielnicy zwanej Defence Colony. Byłem w Indiach dwukrotnie, niestety nie w Delhi. Żałuję, bo od lat marzę, żeby tam pojechać i poszukać domu państwa Guptów. Może cały czas tam mieszkają? A może żyją tam ich dzieci? Byłoby świetnie, gdybym znalazł dom, a w nim parę staruszków – bohaterów jednej z ksiąg żywych mojego dzieciństwa. Nie wiedzą pewnie, że zostali opisani przez Polkę, która odwiedziła ich ponad pół wieku temu, a już na pewno nie zdają sobie sprawy,

że ktoś od pięćdziesięciu lat czule wspomina ich dom i kolację z pikantnym curry posypanym marihuaną. Gdybym usiadł w tym samym salonie, został poczęstowany *nimbu-pani*, czyli wodą z lodem i cytryną, którą piła Janina Rubach-Kuczevska, i zapatrzył się na mangowce, odleciałbym kompletnie nawet bez curry z *bhangiem*.

Książek jedzeniowo-podróżniczych doliczyłem się w moim dzieciństwie co najmniej trzydziestu. Najważniejsze cały czas trzymam na półkach swojej biblioteki na Gozo, maltańskiej wyspie, na której mieszkam od 2016 roku. Podróżują ze mną po świecie. Stały na regałach polskich mieszkań, popłynęły na osiem lat do egipskiej Aleksandrii, dotarły na Gozo. Wszystkie są porwane, poklejone od nieustannego czytania, a przede wszystkim zatłuszczone i poplamione od jedzenia. Niektóre strony są dosłownie nasączone warstwami starego tłuszczu, a także śladami po produktach, które pochłaniałem podczas lektury. Na pewno są tam plamy od herbaty, ponieważ pijam ją namiętnie od dziecka, oraz od mojego ukochanego kakao. To prawdziwe kompozycje z plam i zacieków, piękne obrazy czasu. Uwielbiam je oglądać. Czasami zamyślam się, wpatrzony w jakąś plamkę w *Biwaku na Borneo* czy *Rzymskim ABC*, i zastanawiam się, co mi tu kapnęło: sos z bitek, matczyiny



rosół, grudka smalcu, kakao? Mistyka straconego czasu, metafizyka tłustych plam, kulinarne echa przeszłości...

Właśnie, smalec! To był jeden z moich ukochanych przysmaków. Kroilem grubo chleb, smarowałem go smalcem, posypywałem solą i pieprzem. Do tego kiszony ogórek, ale nie na kanapkę, tylko obok, na talerz. To wszystko, czysta forma. Kanapka ze smalcem to jedno z moich dań dzieciństwa. Zazwyczaj był to smalec ze sklepu, ale czasem domowy, wytopiony przez mamę. Z brunatnymi kawałkami skwarek, okazałych kawałków niestopionej słoniny. Gęsty, aromatyczny, wspaniały, stał na kuchennym parapecie w wielkim słoju. Potrafiłem zjeść kilka pajd chleba ze smalcem naraz. Taka ilość wystarczała na lekturę połowy fragmentów o jedzeniu w książce *Kajakiem przez Afrykę*, rozdziału *Vinho verde* z *Lizbońskiego ABC* czy prawie całego opisu przyjęcia u państwa Guptów.

Innym posiłkiem dzieciństwa były grubo i krzywo krojone pajdy (zawsze mieliśmy tępe noże) posmarowane masłem i bardzo obficie posypane cukrem. Och, jakie to było dobre! Zjadałem tak czasem pół bochenka oraz pół szklanki cukru i nie tyłem. Co za czasy!

Słodka wersja uczyty dla podniebienia nie do każdej jedzeniowo-podróżniczej książki pasowała. Nie jadłem chleba z masłem i cukrem przy *Biwaku na Borneo* czy przy serii *ABC*, ale przy *Amerykanach* czy książkach Olgierda Budrewicza – owszem. Z „Poznaj Świat” i „Kontynentami” było tak samo – cukier pasował, tłuszcz nie. Od lat się nad tym zastanawiam, ale nie mogę tego rozgryźć. Ponieważ gdy zamiast cukru na chleb z masłem kładłem drobno posiekany czosnek i posypywałem go solą, to *Biwak na Borneo* i wiele innych niepasujących do cukru książek nagle stawało się zdatnymi do czytanojedzenia.



# KANAPKI Z MIĘTOWYMI FALAFELAMI, BOBEM I HUMUSEM Z AWOKADO

Chciałbym zaprezentować jeszcze jeden przepis na falafele, tym razem miętowe. To dość pracochłonne danie, ale można się nim porządnie najeść.

Połączenie, które proponuję, to: falafel miętowy, humus z awokado i bób, podane w gorących chlebkach pita i bagietkach. Można powiedzieć, że to domowy *street food* mojego pomysłu, będący wynikiem eksperymentów z falafelem i humusem. Szczególnie ten drugi poddaję różnym obróbkom i testom.

Wszelkie pasty i dipy warzywne są moją namiętnością, dlatego w tej książce znajdziesz przepisy na kilka z nich. Kocham też bób, więc i jego tu nie zabraknie.



## SKŁADNIKI NA FALAFELE MIĘTOWE

½ kilograma suchej ciecierzycy (łącznie z ciecierzycą na humus)  
1 cebula pokrojona na kilka kawałków  
4 wyciśnięte ząbki czosnku  
1 garść posiekanych liści mięty  
½ garści posiekanych liści natki pietruszki  
5-6 łyżek pestek dyni  
2 łyżeczki sody oczyszczonej  
2 łyżki kuminu  
1 łyżka chili  
1 łyżka pieprzu  
1 łyżeczka cynamonu  
1 łyżeczka imbiru  
600-700 mililitrów oleju roślinnego do smażenia  
sól

## SKŁADNIKI NA HUMUS Z AWOKADO

200 gramów namoczonej przez noc ciecierzycy  
3 miękkie awokado  
2 ząbki czosnku  
1 łyżka pasty tahini  
sok z ½ średniej cytryny  
3-4 łyżki oleju roślinnego  
1 łyżka kuminu  
1 łyżeczka chili  
sól, świeżo zmielony pieprz

## SKŁADNIKI NA BÓB

½ kilo bobu (po obraniu)  
1 duża garść posiekanych liści kolendry  
2 łyżki oleju roślinnego  
sól



3-4  
porcje



1-1½ godziny  
(plus 10 godzin  
namaczania ciecierzycy)



## PRZYGOTOWANIE

**Przygotuj falafele:** ½ kilograma ciecierzycy zalej zimną wodą i odstaw na co najmniej 10 godzin do namoczenia. Po tym czasie odcedź i odłóż 200 gramów na humus.

Do pozostałej ciecierzycy dodaj cebulę, czosnek i sodę. Posól i zmiksuj. Namoczona ciecierzycza jest twardawa, ale miksuje się łatwo. Ja robię to mikserem ręcznym. Dodaj zioła, pestki i resztę przypraw. Zmiksuj na grudkowatą masę.

Formuj placuszki dowolnej wielkości i odkładaj na talerz. Lepiej ulepić wszystkie, zanim rozgrzejesz olej, niż robić jeden falafel za drugim w czasie smażenia. Można też oczywiście smażyć falafele w kształcie kulek, ale wtedy potrzeba więcej oleju, żeby się zanurzyły. Kulki najlepiej smażyć po prostu we frytkownicy.

Rozgrzej mocno olej i ułóż falafele jeden przy drugim. Zmniejsz ogień i smaż 2–3 minuty z każdej strony. Ja obracam wszystkie falafele nawet po kilka razy. Muszą się dobrze przysmażyć na zewnątrz, a w środku zachować zielony kolor, ale nie mogą być surowe! Najlepiej spróbuj, czy są już gotowe. Odkładaj usmażone falafele na talerz albo półmisek wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

**Przygotuj humus z awokado:** ciecierzycę ugotuj do miękkości. Odcedź, ale zachowaj 1 szklankę wywaru. Wystudź. Wrzuć do miksera wszystkie składniki (oprócz awokado) i miksuj przez chwilę. Jeżeli masa jest za sucha, dolej wywaru, następnie dodaj awokado i zmiksuj całość na gładką masę. Wstaw humus do lodówki, żeby się schłodził.

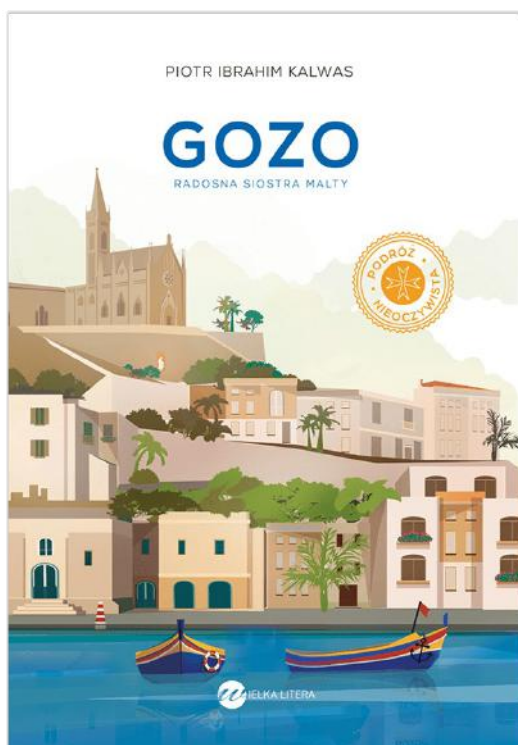
**Przygotuj bób:** bób ugotuj *al dente* (to maksymalnie dwie minuty od chwili, gdy woda zacznie wrzeć). Ostudź i obierz ze skórki. Jeżeli używasz mrożonego, obranego bobu, wystarczy, jeśli lekko go podgotujesz. Ugotowany bób zmieszaj z resztą składników i odstaw na godzinę.

**Przygotuj kanapki:** użyj do nich kilku małych bagietek i kilku minipit (mogą też być duże). Bagietki rozetnij wzdłuż, a pity otwórz. Wstaw pieczywo do gorącego piekarnika (albo mikrofalówki). Wyjmij i najpierw wysmaruj od wewnątrz humusem, a potem wypełnij falafelami i bobem. Na końcu możesz pokropić cytryną. Ja, ku zgorszeniu wielu, polewam obficie tabasco. Nadwyżkę humusu i bobu postaw na stole i śmiało zjadaj łyżką.





Może zainteresować Cię również:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)  
Zapraszamy na [wielkalitera.pl](http://wielkalitera.pl)