

JĘZYK POLSKI DLA OBCOKRAJOWCÓW (A2+)

• • •

KUCHNIA POLSKA

PRZEPISY

ze słowniczkiem

POLISH CUISINE
RECIPES
with a glossary



WSKAZÓWKI DLA LEKTORA

Publikacja stanowi kompletny materiał do samodzielnej nauki, a jednocześnie atrakcyjne repetytorium leksykalno-gramatyczne, które można z powodzeniem wykorzystać podczas kursów języka polskiego jako obcego.

Praca z książką rozwija umiejętność czytania tekstów instruktażowych, poszerza zasób słownictwa tematycznego oraz systematyzuje wiedzę z zakresu deklinacji rzeczowników i przymiotników.

Jak postługiwać się publikacją na zajęciach?

- Warsztaty kulturowe i sezonowe – wykorzystanie przepisów do omawiania polskich tradycji i zwyczajów, np. Wielkanocy (symbolika koszyczka wielkanocnego), Wigilii (12 potraw wigilijnych) czy tłustego czwartku (pączki i faworki).
- Wspólne gotowanie i instruktaż – przygotowywanie potraw według przepisów oraz ćwiczenie rozumienia instrukcji.
- Tworzenie list zakupów – przygotowywanie list na podstawie przepisów z uwzględnieniem poprawnego użycia przypadków.
- Ćwiczenia leksykalne – rozwijanie słownictwa związanego z żywnością, ilościami, opakowaniami, miarami itd.



LEGENDA • KEY

Przepisy są w wersji uproszczonej.
The recipes are simplified.

– danie wegetariańskie | *vegetarian dish*

(i)e – ruchome „e”, np. cuk**ie**r → cukru | *mobile “e” (a vowel that disappears in some inflected forms), e.g. cuk**ie**r → cukru (sugar → sugar’s inflected form)*

s. – strona | *page*

- mianownik | *nominative (NOM)*
- dopełniacz | *genitive (GEN)*
- celownik | *dative (DAT)*
- biernik | *accusative (ACC)*
- narzędnik | *instrumental (INST)*
- miejscownik | *locative (LOC)*
- wołacz | *vocative (VOC)*

W przepisach nie używa się celownika i wołacza, dlatego nie uwzględniono tych przypadków w tablicy gramatycznej, **s. 274**.
Dative and vocative forms do not occur in the recipes. They have therefore not been included in the grammar table, p. 274.

Liczebniki w języku polskim odmieniają się przez przypadki, dlatego zostały odpowiednio oznaczone. Tablica gramatyczna znajduje się na **s. 277**.
Numerals in Polish are inflected and have therefore been labelled accordingly. The grammar table can be found on p. 277.

Przykłady odczytywania:
Examples of how to read the entries:

- Piec około **15 minut** w **180°** **C.** → Piec około piętnastu minut w stu osiemdziesięciu stopniach Celsjusza.
- Gotować przez **30** **minut.** → Gotować przez trzydzieści minut.
- Piec około **1 godziny** i **30 minut.** → Piec około jednej godziny i trzydziestu minut.
- Piec około **2 godzin.** → Piec około dwóch godzin.

ŚMIETANA • CREAM



śmietana 30% / 36% | *double cream*
→ zwykle używana do ubijania i deserów
→ *usually used for whipping and in desserts*

śmietana 12% | *light sour cream*
śmietana 18% | *sour cream*
→ zazwyczaj stosowane do zup i sosów
→ *typically used in soups and sauces*

DROŻDŻE • YEAST



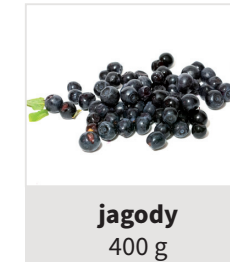
W kuchni polskiej najczęściej używa się drożdży świeżych – 9 g drożdży świeżych odpowiada 3 g drożdży suszonych.
In Polish cuisine, fresh yeast is most commonly used – 9 g of fresh yeast is equivalent to 3 g of dried yeast.

PRZELICZNIKI • WEIGHTS AND MEASURES

	1 szklanka 1 cup = 250 ml	1 łyżka 1 tablespoon = 15 ml	1 łyżeczka 1 teaspoon = 5 ml
cukier sugar	220 g	13 g	4,5 g
cukier puder icing sugar	130 g	8 g	3 g
mąka flour	170 g	10 g	3 g
proszek do pieczenia baking powder	–	13 g	3–4 g
sól salt	–	15,5 g	5 g
woda water	250 g	15 g	5 g



PIEROGI Z JAGODAMI



• • • NADZIENIE (FARSZ)

1. Wymieszać **jagody** z **cukrem**.

• • • CIASTO PIEROGOWE

1. Uformować **piramidę** z **mąki** i zrobić **dziurę** w **środku**.
2. Stopniowo dodawać **ciepłą wodę** i mieszać **widelcem**, a potem zagnieść **luźne ciasto**. Uformować **kulę**.
3. **Ciasto** odcinać po **kawałku** i cienko rozwałkować.
4. Wycinać **kółka** i na **środku** układać **nadzienie** (■ **fotografia** w **rogu** ↗). Zlepić **brzegi**.
5. Zagotować **wodę**, osolić i dodać **łyżkę** **oleju**.
6. **Pierogi** wkładać **partiami** do **wrzącej wody** i gotować tak długo, aż wypłyną na **wierzch**.
7. Wyłożyć na **talerze** **łyżką cedzakową**.
8. Można podać ze **śmietaną** (opcjonalnie) i z **cukrem**.



4 porcje

Czas wykonania: 2 godziny





SAŁATKA WARZYWNA



marchewka
× 2



ziemniak
× 4



seler
¼



groszek
stoik – 150 g



jajko
× 2



jabłko (kwaśne)
× 1



ogórek kiszony
× 3, **s. 179**



majonez
150 ml



sok z cytryny
1 łyżka



sól i pieprz

- • •
1. Ugotować **marchewki**, **ziemniaki**, **seler** i **jajka**. Ostudzić.
 2. Pokroić w **kostkę** **zimne warzywa**, **jajka**, **ogórki kiszony** i **jabłko**.
 3. Wszystkie **składniki** wymieszać z **majonezem** i skropić **sokiem** z **cytryny**.
 4. Doprawić **solą** i **pieprzem** do **smaku**.
 5. Udekorować **posiekanym koperkiem**.



koperek
1 łyżka



Sałatka warzywna jest bardzo popularna w Polsce, ale pochodzi z Rosji. Jej autorem był Lucien Olivier, właściciel moskiewskiej restauracji Hermitage. Do sałatki najlepiej wykorzystać gotowane warzywa z wywaru na barszcz.

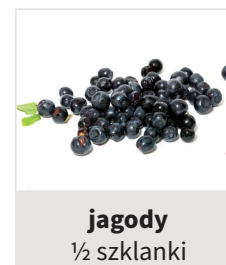
4 porcje
Czas wykonania: 1 godzina i 30 minut



KOKTAJL ZE ZSIADŁEGO MLEKA Z JAGODAMI



zsiadłe mleko
2 szklanki, **S.213**



jagody
½ szklanki



cukier
2 łyżki



blender



szklanka

• • •

1. Schłodzić **zsiadłe mleko**.
2. Umyć **jagody**.
3. Zmiksować **jagody** w **blenderze**.
4. Dodać **zsiadłe mleko** i **cukier**, ponownie zmiksować.
5. Przelać **koktajl** do **szklanek**.
6. Podawać schłodzony.

2 koktajle

Czas wykonania: 10 minut



Smak dzieciństwa pokolenia czasów PRL.
To tradycyjny polski shake. Zamiast jagód można dodać inne
owoce sezonowe: maliny, truskawki.

	POLSKI (PL)	ANGIELSKI (EN)
1383.	wzbogacić → wzbogacać	(perf.) to enrich
1384.	wzór	pattern / formula
1385.	z	from / with / of
1386.	z powrotem	again / back
1387.	za	for / in / behind / with
1388.	za czasów	during the times of
1389.	zachęcać / zachęcić	to encourage
1390.	zachęcić → zachęcać	(perf.) to encourage
1391.	zachować → zachowywać	(perf.) to keep / to preserve
1392.	zachowywać / zachować	to keep / to preserve
1393.	zacząć → zaczynać	(perf.) to begin / to start
1394.	zaczynać / zacząć	to begin / to start
1395.	zagęszczać / zagęścić	to thicken
1396.	zagęścić → zagęszczać	(perf.) to thicken
1397.	zagniatać / zagnieść	to knead
1398.	zagniatanie	kneading
1399.	zagnieść → zagniatać	(perf.) to knead
1400.	zagotować → zagotowywać	(perf.) to bring to the boil
1401.	zagotowanie	bringing to the boil
1402.	zagotowywać / zagotować	to bring to the boil
1403.	zakręcać / zakręcić	to twist / to turn off (e.g. tap)
1404.	zakręcić → zakręcać	(perf.) to twist / to turn off (e.g. tap)
1405.	zakwas	sourdough starter / leaven
1406.	zakwas z buraków	beetroot sour starter / kvass
1407.	zakwasić → zakwaszać	(perf.) to sour / to acidify
1408.	zakwaszać / zakwasić	to sour / to acidify
1409.	zalać → zalewać	(perf.) to pour over
1410.	zalewać / zalać	to pour over
1411.	zależać	to depend
1412.	zamarynować → marynować	(perf.) to marinate
1413.	zamiast	instead of
1414.	zamknąć → zamykać	(perf.) to close
1415.	zamoczyć → moczyć	(perf.) to soak / to wet
1416.	zamrażać / zamrozić	to freeze
1417.	zamrażarka	freezer

	POLSKI (PL)	ANGIELSKI (EN)
1418.	zamrozić → zamrażać	(perf.) to freeze
1419.	zamykać / zamknąć	to close
1420.	zamykany	closable
1421.	zanurzać / zanurzyć	to immerse / to soak
1422.	zanurzyć → zanurzać	(perf.) to immerse / to soak
1423.	zapach	smell / aroma
1424.	zapalać / zapalić	to light / to switch on
1425.	zapalić → zapalać	(perf.) to light / to switch on
1426.	zaparzać / zaparzyć	to brew
1427.	zaparzyć → zaparzać	(perf.) to brew
1428.	zapasteryzować → pasteryzować	(perf.) to pasteurise
1429.	zapewniać / zapewnić	to ensure / to provide
1430.	zapewnić → zapewniać	(perf.) to ensure / to provide
1431.	zapiekanki	open-faced baguette toasts
1432.	zaplatać / zapleść	to plait / to braid
1433.	zapleść → zaplatać	(perf.) to plait / to braid
1434.	zarumieniać / zarumienić	to brown
1435.	zarumienić → zarumieniać	(perf.) to brown
1436.	zarumieniony	browned
1437.	zaserwować → serwować	(perf.) to serve
1438.	zastąpić → zastępować	(perf.) to replace
1439.	zastępować / zastąpić	to replace
1440.	zasypać → zasypywać	(perf.) to cover (with dry ingredients)
1441.	zasypywać / zasypać	to cover (with dry ingredients)
1442.	zaszkodzić → szkodzić	(perf.) to harm
1443.	zawijać / zawinąć	to roll / to wrap
1444.	zawinąć → zawijać	(perf.) to roll / to wrap
1445.	zawrzyć → wrzeć	(perf.) to boil
1446.	zawsze	always
1447.	ząbek	clove (e.g. of garlic)
1448.	zboże	grain
1449.	zdanie	sentence
1450.	zdejmować / zdjąć	to take off / to remove
1451.	zdjąć → zdejmować	(perf.) to take off / to remove
1452.	zdjąć z ognia	to take off the heat

	POLSKI (PL)	ANGIELSKI (EN)
1453.	zebra	zebra
1454.	zetrzeć → ścierać	(perf.) to grate
1455.	zetrzeć na tarce	to grate (on a grater)
1456.	zgęstnieć → gęstnieć	(perf.) to thicken
1457.	zgodnie z	according to / in accordance with
1458.	zgrzewka	shrink pack / multipack
1459.	ziarenko	grain / seed (small)
1460.	ziarno	grain / seed
1461.	ziele angielskie	allspice
1462.	zielony	green
1463.	ziemia	earth / soil
1464.	ziemniak	potato
1465.	zima	winter
1466.	zimna woda	cold water
1467.	zimno	cold (noun/adv.)
1468.	zimny	cold (adj.)
1469.	zioło / zioła	herb / herbs
1470.	zjeść → jeść	(perf.) to eat
1471.	zlepiać / zlepić	to stick together
1472.	zlepić → zlepiać	(perf.) to stick together
1473.	zlewozmywak	sink
1474.	złocisty	golden
1475.	złotobrzowy	golden brown
1476.	złoty	golden
1477.	złoty kolor	golden colour
1478.	złożyć → składać	(perf.) to fold / to put together
1479.	zmarły	deceased
1480.	zmielić → mielić	(perf.) to grind
1481.	zmielony	ground
1482.	zmieszać → mieszać	(perf.) to mix
1483.	zmięknąć → mięknać	(perf.) to soften
1484.	zmiksować → miksować	(perf.) to mix / to blend
1485.	zmniejszać / zmniejszyć	to reduce
1486.	zmniejszyć → zmniejszać	(perf.) to reduce
1487.	zmniejszyć ogień	to reduce the heat

	POLSKI (PL)	ANGIELSKI (EN)
1488.	zmywarka	dishwasher
1489.	zostawiać / zostawić	to leave
1490.	zostawić → zostawiać	(perf.) to leave
1491.	zrazy	roulades (stuffed meat rolls)
1492.	zrobić → robić	(perf.) to make
1493.	zrolować → rolować	(perf.) to roll
1494.	zrumienić → zarumieniać	(perf.) to brown
1495.	zsiadłe mleko	sour milk / cultured milk
1496.	zsiadły	sour / curdled
1497.	zupa	soup
1498.	zupa grzybowa	mushroom soup
1499.	zupa ogórkowa	dill pickle soup
1500.	zupa piwna	beer soup
1501.	zupa wiśniowa	cherry soup
1502.	zwycięstwo	victory
1503.	że	that
1504.	żeby	so that / in order to / to
1505.	żelatyna	gelatine
1506.	żołądek	stomach
1507.	żółtko	egg yolk
1508.	żółty	yellow
1509.	żurek	sour rye soup
1510.	życzenie	wish / request
1511.	żydowski	Jewish

	POLSKI (PL)	TWÓJ JĘZYK Your language
1512.		
1513.		
1514.		
1515.		
1516.		
1517.		
1518.		
1519.		
1520.		