

# Wstęp



## Europa / 10

- 13    Polski barszcz wigilijny z uszkami grzybowymi
- 17    Podlaska baba ziemniaczana z sosem pieczarkowym
- 21    Fuczki – bieszczadzkie placki z kiszonej kapusty
- 23    Obuolių sūris – litewski ser jabłkowy
- 27    Kartoffelsalat – niemiecka sałatka ziemniaczana
- 29    Bramboráky – czeskie placki z kiszoną kapustą
- 33    Ärtsoppa – szwedzka grochówka z musztardą
- 37    Nässelsoppa – szwedzka zupa z pokrzywy
- 39    Rotmos – szwedzki mus z warzyw korzeniowych z chipsami z marchewki
- 43    Poffertjes – holenderskie mininaleśniki
- 45    Mămăligă – rumuńska mamałyga
- 47    Salata de vinete – rumuńska sałatka z pieczonego bakłażana
- 49    Mujdei de usturoi – rumuński sos czosnkowy do młodych ziemniaczków
- 51    Soupe à l'oignon – francuska zupa cebulowa
- 53    Ratatouille – francuski gulasz z warzyw
- 57    Patatas bravas – hiszpańskie pikantne ziemniaczki
- 61    Pimientos de Padrón – hiszpańskie smażone papryczki
- 63    Gazpacho andaluz – chłodnik andaluzyjski
- 67    Greckie orzo z pomidorami i oliwkami

- 71 Briam – greckie warzywa pieczone z ziołami
- 75 Pizza marinara
- 77 Pasta alla norma – włoski makaron z bakłażanem
- 81 Sycylijska caponata
- 83 Pannelle di ceci – sycylijskie panelle
- 87 Pasta all'ortolana – sycylijska pasta z warzywniaka
- 91 Bubble & squeak – angielski placek z resztek
- 95 Mushy peas – angielski tłuczony groszek z miętą
- 97 Beet Wellington – świąteczna pieczeń Gordona Ramsaya w wersji wegańskiej
- 101 Pota brata – irlandzka zupa z marchwi
- 103 Boxty – irlandzki placek ziemniaczany

## Azja / 104

- 107 Mercimek köftesi – tureckie klopsiki z soczewicy
- 111 Hummus bi tahini – izraelski hummus
- 113 Zahra bi tahineh – kalafior pieczony z tahini
- 115 Lobiani – gruzińskie chaczapuri z fasolą
- 117 Adżapsandali – kaukaskie danie z bakłażanów
- 121 Chlebek zhingyalov
- 125 Kuku bademjan – irański placek z bakłażana
- 129 Idli – indyjskie placuszki z fermentowanego ryżu
- 133 Indyjski chutney jabłkowy
- 135 Masala dosa – fermentowany placek z farszem ziemniaczanym
- 139 Naan – indyjskie chlebki z czarnuszką
- 141 Aloo gobi masala – ziemniaki z kalafiozem
- 145 Dal z soczewicy
- 147 Papaya halwa – chałwa z dojrzałej papai
- 149 Shiitake bok choy – pak choi z grzybami
- 153 Cakoi – malajskie racuchy
- 157 Sayur lodeh – magiczna zupa z Indonezji
- 161 Tahu bumbu bali – pikantne balijskie tofu
- 163 Nasi goreng – indonezyjski smażony ryż
- 167 Rojak – sałatka owocowo-warzywna
- 171 Char kway teow – singapurski uliczny makaron stir-fry
- 175 Di San Xian – smażone trzy chińskie skarby ziemi
- 179 Pai huang gua – chińska sałatka z gniecionych ogórków

- 181 Bakłażan gotowany na parze w stylu Hunan (Hunan Yu Xiang Qie Zi)
- 185 Nemy – wietnamskie spring rollsy
- 189 Hobak buchim – koreańskie placuszki z cukinii
- 193 Tofu bibimbap – koreański ryż z tofu i warzywami
- 197 Ramen – japoński bulion z makaronem
- 199 Kenchinjiru – japońska zupa ze świątyni Kenchō-ji
- 203 Yaki udon – japoński makaron stir-fry
- 207 Okonomiyaki – japoński placek z białej kapusty

## Afryka / 210

- 213 Harira – marokańska zupa z soczewicy i ciecierzycy
- 217 Baghrir – marokańskie placki „tysiąca dziurek”
- 219 Zaalouk – marokańska sałatka z bakłażana
- 221 Atay bi nana – marokańska zielona herbata z miętą
- 223 Imbakbaka – libijska wersja włoskiego minestrone
- 227 Ful medames z bobu
- 229 Egipskie falafele z bobu
- 231 Egipska bissara w formie dipu
- 235 Senegalska yassa
- 237 Domoda – gambijski sos z orzeszków ziemnych
- 241 Nigeryjska przekąska chin chin
- 245 Miękkie wschodnioafrykańskie warstwowe chapati
- 249 Mchicha – tanzańskie curry ze szpinakiem
- 253 Czakalaka – południowoafrykański gulasz warzywny
- 257 Południowoafrykański pap (lub tanzańskie ugali)
- 259 Lablabi – tunezyjska zupa z ciecierzycy

## Ameryka Północna i Południowa / 260

- 263 Kanadyjska zupa z żółtego grochu
- 265 Hodge-podge – kanadyjski gulasz z młodych warzyw
- 267 Kanadyjskie pankejkki z syropem klonowym
- 269 Beaver tails – kanadyjskie ciastka w cynamonie i cukrze
- 273 London fog – herbata „londyńska mgła”
- 275 Kanapka Elvise Presleya

- 277 Tater tots – amerykańskie krokietki ziemniaczane
- 279 Cornbread – chleb kukurydziany
- 283 Meksykańskie tacos
- 287 Pico de gallo – meksykańska salsa z pomidorów
- 289 Sopa de lentejas – kubańska zupa z soczewicy
- 293 Gallo pinto z ryżu i fasoli
- 297 Habichuelas guisadas – dominikański gulasz z fasoli
- 301 Ensalada de aguacate y tomate – kolumbijska sałatka z pomidorów i awokado
- 303 Arroz sin pollo – kolumbijski ryż z warzywami
- 307 Berenjenas guisadas – gulasz z bakłażana
- 311 Frijoles – kolumbijski kremowy gulasz z fasoli
- 313 Ceviche sin pescado – bezrybne ceviche z mango i awokado
- 315 Risotto de aguacate – peruwiańskie risotto z awokado i kolendrą
- 319 Risotto de quinoa – risotto z komosy ryżowej

## Australia i Oceania / 320

- 323 Australijska zupa dyniowa
- 325 Fairy bread – australijski baśniowy chleb
- 327 Smashed avocado – kanapka z gniecionym awokado
- 329 Macadamia christmas cake – australijskie ciasto świąteczne
- 333 Damper – chleb aborygeński
- 335 Anzac – nowozelandzkie ciasteczka
- 339 Aloo bonda tarkari – curry z Fidżi
- 343 Placki roti z Fidżi
- 347 Suji laddu – słodkie kulki z Fidżi
- 351 Kaima bona gato – pikantna potrawka z warzyw z Papui-Nowej Gwinei
- 353 Uht sukuksuk – mikronezyjski deser z gniecionych bananów
- 355 Polinezyjskie frytki z batatów
- 357 Lechen biringhenas – pieczony bakłażan w salsie cytrynowo-kokosowej

## Podziękowania / 361

## Indeks / 362