



# CHINY

*Kulturalno-kulinarne podróże  
z Księgarnią Dwie Siostry*

# MAN ZOU

**(czyt. man dzoł)**, czyli „idź powoli”, to popularne powiedzonko chińskie, często używane przy pożegnaniu. Idź powoli, tak jest zdrowiej i mądrzej. Idź powoli, zauważysz i zrozumiesz więcej!

## Zapraszamy na kulturalno-kulinarną podróż do Chin!

Poprowadzą nas następujące książki dla dzieci:

**Everest** Sangmy Francis i Lisk Feng

**Everest. Niesamowita historia** Alexandry Stewart i Joe Todda-Stantona

**Machiną przez Chiny** Łukasza Wierzbickiego i Marianny Oklejak

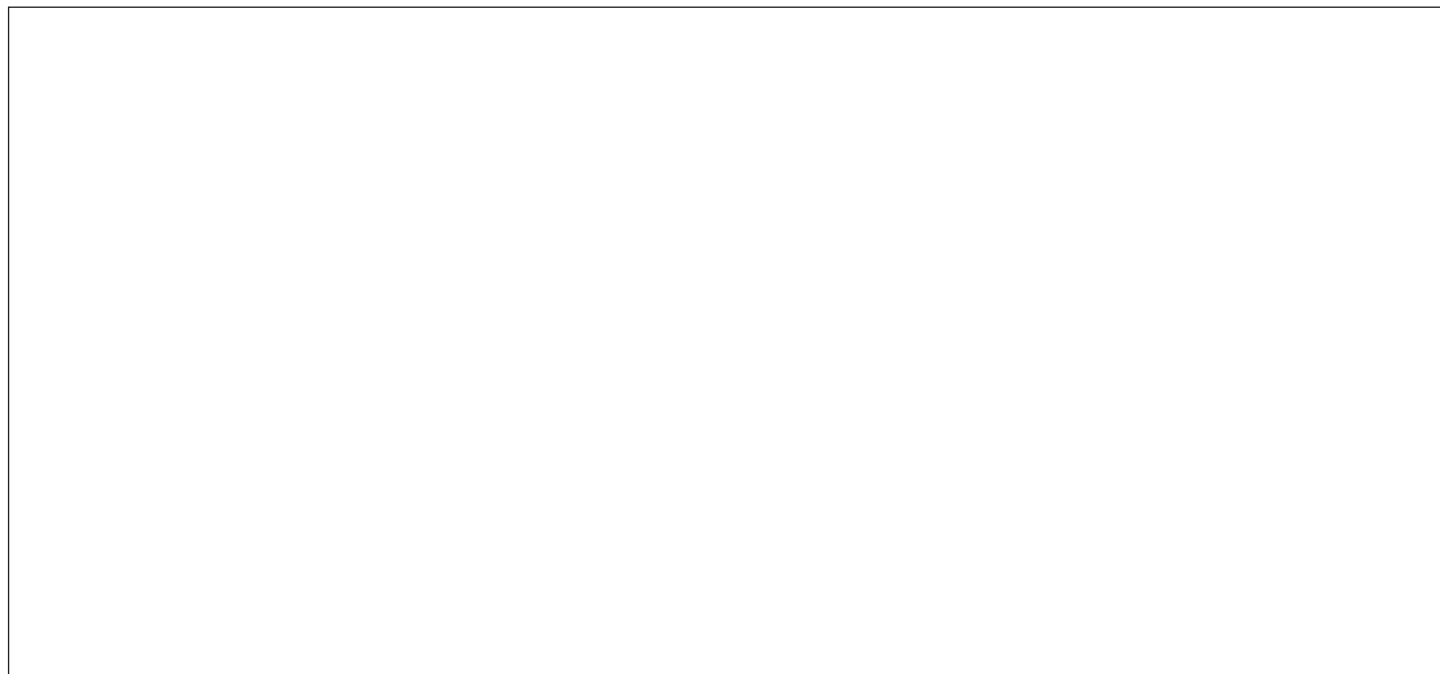
**Man zou! Chiny dla dociekliwych** Izabelli Kaluty i Jacka Ambrożewskiego

### Czy wiesz, że Chińczycy...

- to najliczniejszy naród świata, a ich kraj zajmuje obszar równy powierzchni Europy?
- wymyślili papier, zegar, kompas, zapałki, latawce, lody, sztuczne ognie i wiele innych rzeczy?
- w nowo budowanych wieżowcach zostawiają nieraz pośrodku otwór, przez który mógłby przelecieć smok?

### Spójrz na mapę Chin na pierwszej stronie. Zobacz, jaki to ogromny kraj!

Chińczycy nazywają swoją ojczyznę Państwem Środka, ponieważ dawniej byli przekonani, że ziemia jest płaska, a ich kraj znajduje się w jej centrum. Do dzisiaj mapy świata używane w Chinach wyglądają inaczej niż te, które znamy. Chiny zajmują tam centralne miejsce, po ich prawej stronie znajdują się Ameryka Północna i Południowa, a po lewej Europa i Afryka. Spróbuj sobie to wyobrazić i narysuj mapę świata w chińskim wydaniu!



### Spod jakiego znaku jesteś?

Chiński system znaków zodiaku jest zupełnie inny niż nasz. Każdy znak jest w nim przypisany do określonego roku, a nie do miesiąca. Dlatego w Chinach, podając swój znak zodiaku, zdradzasz również swój wiek!

A ty? Jesteś spod znaku owcy, małpy, koguta, psa, świni, szczura, bawołu, tygrysa, królika, smoka, węża czy konia? Sprawdź swoją datę urodzenia w chińskim horoskopie!

**26.01.2009–13.02.2010 Bawół**

**23.01.2012–09.02.2013 Smok**

**19.02.2015–07.02.2016 Owca**

**14.02.2010–02.02.2011 Tygrys**

**10.02.2013–30.01.2014 Wąż**

**08.02.2016–27.01.2017 Małpa**

**03.02.2011–22.01.2012 Królik**

**31.01.2014–18.02.2015 Koń**

**28.01.2017–15.02.2018 Kogut**

### Słowniczek

Na terenie Chin używa się prawie 300 różnych języków. Ale każdy Chińczyk uczy się w szkole powszechnego języka chińskiego, w którym wszyscy mogą się porozumieć. Chiński uznawany jest za najtrudniejszy język świata! Bardzo skomplikowane jest chińskie pismo – składa się z tysięcy znaków symbolizujących konkretne rzeczy.

Spróbuj powiedzieć na głos kilka podstawowych zwrotów po chińsku.

你好 (czyt. ni hao) – cześć / dzień dobry

谢谢 (czyt. sjesje) – dziękuję

对不起 (czyt. dfejbućchi) – przepraszam

不客气 (czyt. bukhećchi) – proszę bardzo

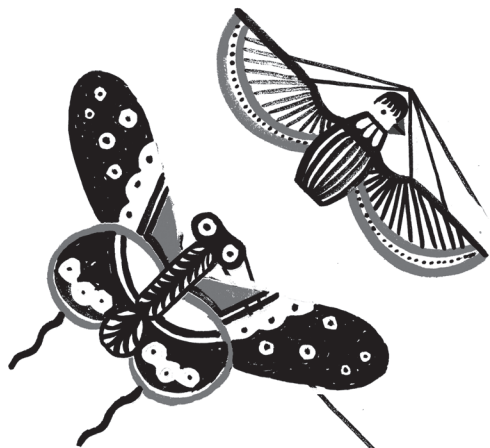
我不明白 (czyt. to bu mingbaj) – nie rozumiem

我是波兰人 (czyt. to szy błolan zen) – Jestem Polakiem.

**Lubisz książki? To dzięki Chińczykom możemy się nimi cieszyć. Wynaleźli papier i druk!**

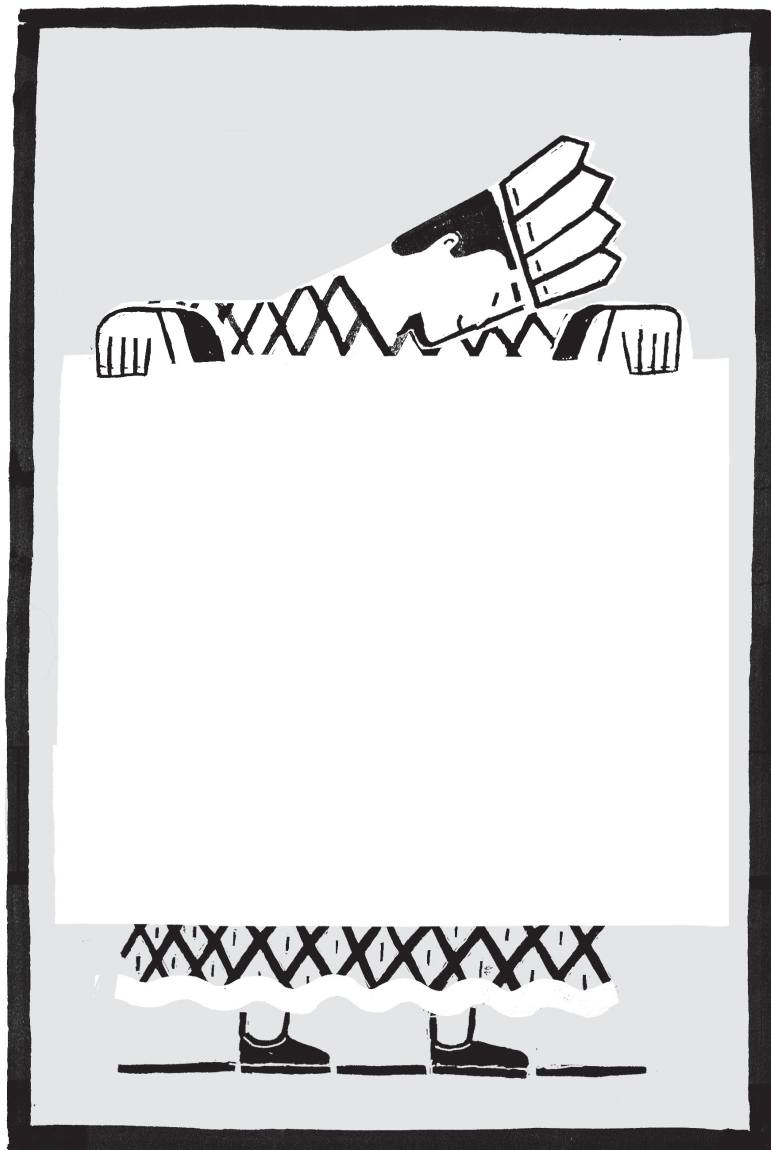
Tradycyjny chiński papier jest lekki, cienki i przezroczysty, ale bardzo trwały! Używa się go do kaligrafii, malowania, robi się z niego parasole, lampiony i latawce.

Rozejrzyj się wokół siebie i zastanów, co jeszcze zrobione jest z papieru. Wypisz jak najwięcej pomysłów w białym polu na ilustracji.



**Podróż w przestworza!**

Dawniej chińskie latawce w kształcie smoków były wykorzystywane do odstraszenia wroga. Obecnie latawce tworzy się po to, by wzbudzić zachwyty! Są wykonywane z różnych materiałów i w wielu rozmiarach, mają wymyślne kształty i często przedstawiają zwierzęta. Wszystkie jednak muszą być symetryczne, bo inaczej nie wzbiją się w przestworza. Narysuj i pokoloruj swój latawiec!





## 吃饭了吗? **Chi fan le ma? (czyt. czy fan le ma)**

To znaczy: jadłeś już? To pytanie często zadaje się w Chinach na powitanie, bo jedzenie jest bardzo ważną częścią tamtejszej kultury, a gotowanie traktuje się tam jak filozofię. Ważny jest zarówno smak, wygląd, zapach i sposób podania, jak i nazwa dania, która ma pobudzać apetyt i wyobraźnię!

### **Jak myślisz, co się kryje pod tymi fantastycznymi nazwami? Połącz nazwy dań z właściwymi potrawami!**

Lwie głowy

Szpony Feniksa

Mrówki wspinające się na drzewo

Wulkany przykryte śniegiem

Półwki pomidorów posypane białym cukrem

Kurze łapki

Klopsiki podawane na kapuście

Nitki długiego makaronu z mielonym mięsem

W Chinach nawet gatunki herbaty, która jest tam bardzo ważnym napojem, mają przepiękne, poetyckie nazwy, na przykład: Wiosenny Ślimak, Żelazna Bogini, Srebrne Igły, Smocza Studnia, Deszczowy Kwiat...

Wymyśl swoją zwariowaną nazwę herbaty!

### **Czy wolno mlaskać i siorbać przy jedzeniu? W Chinach jak najbardziej! To sposób, by wyrazić uznanie dla gospodarza i pokazać, że to, co jemy, nam smakuje. Mamy nadzieję, że zasmakują Wam...**

## **Przepisy na chińskie smaki** opracowane przez Fundację Szkoła na Widelcu

### **Tofu gong bao**

#### **Składniki (na 2-3 porcje):**

1 kostka tofu naturalnego

#### Marynata do tofu:

2 łyżki sosu sojowego • 1 łyżka octu ryżowego lub sok z ¼ limonki • 1 łyżeczka cukru • 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej lub mąki kukurydzianej (ew. ryżowej) • 1 czerwona papryka • 1 cebula dymka • ½ szklanki orzeszków ziemnych (niesolonych) • 1 cm świeżego imbiru • 2 ząbki czosnku • ew. ½ papryki chili • 1 łyżka oleju rzepakowego

#### Sos:

2 łyżki sosu sojowego • 1 łyżeczka cukru • sok z ½ limonki • 1 łyżeczka oleju sezamowego • 4 łyżki wody • ½ łyżeczki skrobi lub mąki kukurydzianej (ew. ryżowej)

#### Do podania:

ryż lub makaron ryżowy

#### **Przepis:**

1. Tofu pokrój w kostkę.
2. Przygotuj w misce marynatę z sosu sojowego, octu (lub soku z limonki), cukru i skrobi (lub mąki kukurydzianej bądź ryżowej). Dodaj tofu i dokładnie wymieszaj, tak by wszystkie kostki oblepiły się marynatą. Odstaw na kilkanaście minut.
3. Paprykę umyj i pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w kosteczkę.
4. Imbir obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Czosnek obierz i drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Jeśli używasz ostrej papryczki, pokrój ją w cienkie plasterki lub w kosteczkę.
5. Przygotuj sos. Do miseczki lub szklanki odmierź wszystkie składniki – sos sojowy, cukier, sok z limonki, olej sezamowy, wodę, skrobię (lub mąkę kukurydzianą bądź ryżową) – i dokładnie wymieszaj.
6. Jeśli chcesz podać danie z ryżem, ugotuj go zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.
7. Wsyp orzeszki na rozgrzaną suchą patelnię i praż je kilka minut, aż się zarumienią. Uważaj, by ich nie przypalić. Uprażone przesyp do miseczki.
8. Rozgrzej olej na patelni. Wrzuć na niego cebulę i podsmażaj kilka minut. Dodaj imbir, czosnek i papryczkę i smaż jeszcze przez chwilę. Dodaj paprykę i smaż kilka minut, od czasu do czasu mieszając.
9. Dorzuć na patelnię tofu wraz z marynatą i smaż jeszcze 2-3 minuty. Dodaj uprażone orzeszki i przygotowany sos. Wymieszaj, tak by sos oblepił wszystkie składniki. Po 1-2 minutach danie będzie gotowe.
10. Pokrój szczypiorek.
11. Jeśli chcesz podać danie z makaronem ryżowym, przygotuj go zgodnie z informacją na opakowaniu tuż przed podaniem.
12. Nałóż ryż lub makaron ryżowy i tofu na talerze i obficie posyp szczypiorkiem.



## Wiosenne spring rollsy

### Składniki (na 2-3 porcje):

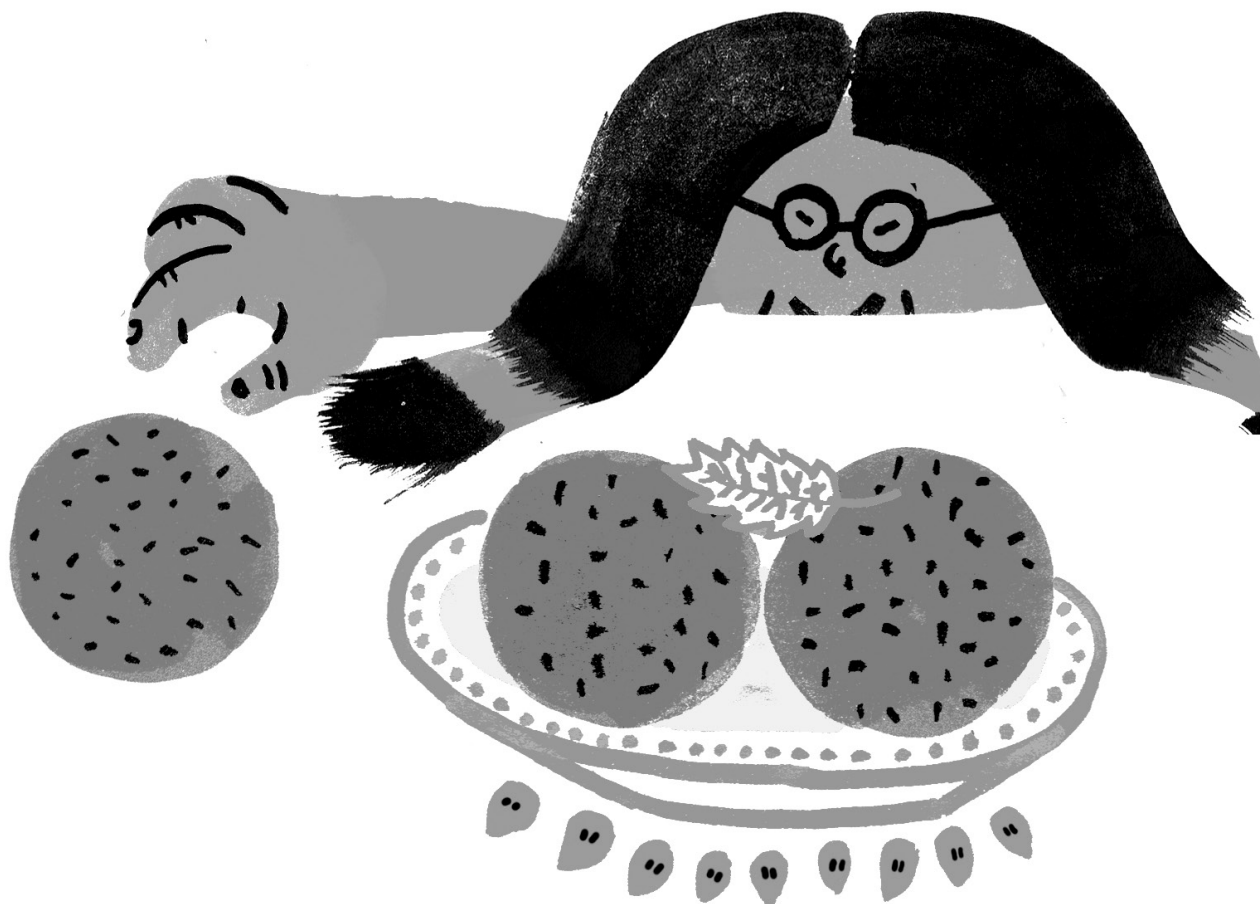
4-6 arkuszy papieru ryżowego • 1 sałata rzymska mini • 2 marchewki • 1 opakowanie kiełków fasoli mung • 1 ogórek  
• ew. kilka rzodkiewek • 50 g makaronu ryżowego w nitkach

### Sos:

4 łyżki masła orzechowego 100% • 2 łyżki miodu lub syropu klonowego • 1 łyżeczka oleju sezamowego • 2 łyżki sosu sojowego • sok z ½ limonki • woda (do uzyskania odpowiedniej konsystencji) • ew. szczypta chili, otarta skórka z limonki, posiekana kolendra, ząbek czosnku

### Przepis:

1. Makaron ryżowy ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Umyj warzywa.
3. Marchewkę obierz i pokrój w drobne słupki. Ogórka pokrój w ten sam sposób, usuwając część z pestkami. Sałatę pokrój w długie paski, a rzodkiewki w cienkie plasterki.
4. Przygotuj duży talerz z ciepłą wodą.
5. Na krótko zanurz arkusz papieru ryżowego w ciepłej wodzie i kiedy zmięknie, ostrożnie rozłóż go na płasko na talerzu lub na desce do krojenia.
6. Na górną część nałóż trochę makaronu ryżowego i wybrane warzywa, a potem zawiń papier ryżowy tak, jak zawią się naleśniki, robiąc krokiety. Tak samo rób kolejne spring rollsy.
7. Przygotuj sos. Wymieszaj wszystkie składniki do uzyskania lejącej konsystencji.
8. Sos podaj w osobnej miseczce i maczaj w nim spring rollsy.



Ministerstwo  
Kultury  
Dziedzictwa  
Narodowego  
i Sportu.

księ  
garnia  
dwie  
siostry

dwie  
siostry

Wydawnictwo Dwie Siostry | [wydawnictwodwiesiostry.pl](http://wydawnictwodwiesiostry.pl)

tel.: (+48) 22 115 44 10, (+48) 22 618 25 30, e-mail: [office@wydawnictwodwiesiostry.pl](mailto:office@wydawnictwodwiesiostry.pl)

Księgarnia Dwie Siostry

al. 3 Maja 2 (narożny lokal od strony Wybrzeża Kościuszkowskiego), 00-391 Warszawa

Ilustracje i inspiracje pochodzą z książki „Man zou! Chiny dla docieklivych” Izabelli Kaluty z ilustracjami Jacka Ambrożewskiego.

Cykl „Kulturalno-kulinarne podróże z Księgarnią Dwie Siostry” dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury, uzyskanych z dopłat ustanowionych w grach objętych monopolem państwa, zgodnie z art. 80 ust. 1 ustawy z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych.