

magazyn

POLSKA THE TIMES Dziennik Bałtycki

rodziny

Jesteśmy z wami w najważniejszych chwilach życia

Modny bigos z pomarańczą

Projektanci mody i autorzy książek o kuchni wegetariańskiej, ale też gwiazdy kulinarnych programów telewizyjnych, którzy studiują starożytną radzajogę. Od niedawna podróżują po Polsce, by promować zdrowe jedzenie, by uczyć, co jeść, żeby być szczęśliwym i nie chorować - o gastronomicznej misji. Joli Słomy i Mirka Trymbulaka pisze **Gabriela Pewińska**

Jola Słoma i Mirek Trymbulak. Znany w świecie mody duet projektantów. Duet to niezwykły, bo potrafią nawet ubrać... duszę. W co ją ubrać, by pięknie wyglądała? By podążała za modą? By dobrze się czuła we własnej skórze? O tym piszą w jednej ze swoich książek kulinarnych. „Ubrać duszę” to zbiór oryginalnych przepisów kuchni wegetariańskiej. Ludzie czytają, gotują i mruczą, zadowoleni: Tak, to wszystko chciałoby się nosić. W sobie...

Autorzy tłumaczą: Przetestowaliśmy na naszych przyjaciółach i sobie samych z zaskakująco dobrym skutkiem dietę... dobrych życzeń, którą zawsze stosujemy, przygotowując smakołyki. To ona tworzy atmosferę naszej kuchni, domu, a tym samym świata.

Mówią, że łączy ich nie tylko miłość, ale wspólne pasje i identyczne spojrzenie na życie.



kład recepturę na drożdżówkę, ale drożdżówkę upieczoną bez białej mąki, bez śmietany, bez mleka i jajek, która jednak smakuje jak drożdżówka, bo jest z mąki kukurydzianej, ryżowej i z dodatkiem soku pomarańczowego. Na początku nie są przekonani, krzywią się, ale gdy już spróbują... Chcemy ludziom pokazać, że można uzyskać ten sam smak, a może nawet lepszy, używając innych, dużo zdrowszych dla naszego organizmu produktów.

Jajecznicza z sera

Bywają też gwiazdami wyjazdów integracyjnych, spotkań towarzyskich. Zaprasza się ich, bo są dowcipni, kolorowi i zaskakujący, trochę niczym magicy, którzy potrafią rozśmieszyć, wyczarować coś z niczego, dla których gotowanie to radość, zabawa, przygoda, sposób na piękne, dobre życie.

- Żeby ludzie rozchwalić robimy jajecz-

- Na szczęście! - zaznaczają. - Gdyby każde zaczęło robić coś innego, byłoby za mało czasu na wspólne życie.

Ten ich charakterystyczny, wspólny styl. Nawet gdy pojawiają się gdzieś osobno, w środowisku, które ich nie zna, czuje się, że jest gdzieś jeszcze jakaś druga połówka. Lubią być razem. I lubienie to, jak mówią, to podstawa ich udanego związku, tajemnica sukcesu zawodowego i inspiracja do wciąż nowych działań.

Mają podobny gust, co ułatwia to ich wspólne bycie, ale - zastrzegają - w inny nieco sposób wyrażają swoje uwielbienia dla świata...

Zaczął się od kawiarni

Świetnie im też wychodzi wspólne gotowanie. Zaczął się od kawiarni na zapleczu domu, potem była książka kulinarna, teraz kulinarny program - „Atelier smaku”. To nie tylko feeria oryginalnych dań kuchni bezmięskiej, to też prawdziwy popis przyjaźni, porozumienia i bliskości tych dwojga.

Jako znani orędownicy kuchni wegetariańskiej i wegańskiej, propagują zdrowy styl życia.

- Wszystko, co robimy, także to, co jemy, ma wpływ na naszą sferę psychiczną i duchową. W związku z tym jedzenie niezdrowe, czyli bardzo tłuste, ciężkostrawne, może zaburzyć nasze istot duchowych - funkcjonowanie - tłumaczą. - Dlatego z jednej strony, karmimy dusze dobrymi, pozytywnymi wibracjami i uczuciami, z drugiej - odpowiednim dla naszego organizmu i pory roku posiłkiem. Widziałas kogoś ubranego w futro latem? Bzdura. To, analogicznie, dlaczego ludzie jedzą ostro przyprawione, ciężkie, tłuste posiłki, gdy jest upał? To są kreacje na zimę! Czy ktoś chodzi w sandałkach zimą? A to przecież zupełnie to samo co jeść w styczniu wyziębioną sałatkę i popi-



- Co jecie, skoro nie uznajecie ni mięsa, ni jajek? - pytają nas. - A my wymyśliliśmy ponad tysiąc przepisów na takie „inne” jedzenie!

FOT. JUSTYNA ZAJĄC

jąc zimnym sokiem pomarańczowym. To jest kreacja letnia! Najwyższy czas przywrócić jedzeniu znaczenie.

Pokaż mi, co gotujesz

Jak powiedzieli, tak zrobili. Popularnością cieszą się ich warsztaty kulinarne, prelekcje na temat zdrowego jedzenia, pokazy gotowania.

Właśnie wrócili z Ostrołęki, gdzie w ramach projektu unijnego snuli uczniom szkoły gastronomicznej opowieść o przyprawach, nowych smakach, i tych starych, w nowej wersji.

Kuchni bez jajek i mięsa uczyli też pensjonariuszy domu pomocy społecznej w Sopocie.

- Tłumaczyliśmy, jak można smacznie i prosto gotować dla osób na diecie bezglutenowej, dla cukrzyków, dla tych, którzy stosują jakąkolwiek dietę - mówi Jola Słoma. - Takie informacje są dla osób starszych, szczególnie dbających o zdrowie, zmagających się z chorobami, niezwykle cenne.

W Kiełpinach Małych dali pokaz swoich umiejętności kulinarnych większym gospodyniom. Byli zadziwieni, że nikt we wsi nie piecze już chleba, że pieczywo kupuje się w sklepie. Namawiali, by wrócić do dawnych, dobrych zwyczajów, by zmienić konserwatywne myślenie o jedzeniu.

- Na spotkanie z nami przyszły panie, i te młodsze, i starsze - mówi Mirek

Po ich wyjeździe w Kiełpinach spadła sprzedaż kawy, bo wszystkie panie piją już tylko madhubankę, czyli herbatę z sojowym mlekiem i przyprawami...

Trymbulak. - Zaskoczyły nas swoją wiedzą na temat kuchni, tak dziś mało popularną, a niezwykle cenną znajomością właściwości leczniczych i zdrowotnych roślin. Trochę były zdziwione, że przyjechaliśmy mówić im o kuchni wegetariańskiej, ale otworzyły się na nasze propozycje bardzo szybko. Zwłaszcza że wiele z nich marzy o prowadzeniu gospodarstwa agroturystycznego. A do tych, tak modnych teraz miejsc, przyjeżdżają często ludzie stosujący określoną, bardzo zróżnicowaną dietę żywieniową. Świadomość tego problemu była dla nich bardzo ważna. Zaufały nam, bo posmakowały im nasze bezmięsne dania: kotlety z serem i kaszą gryczaną, kotlety z grochu, zupa krem z białych warzyw z oliwą truflową i placki z dyni...

- Śmiałyśmy się, że po naszym wyjeździe w Kiełpinach Małych spadła sprzedaż kawy, bo wszystkie panie piją już tylko madhubankę, czyli herbatę z sojowym mlekiem i przyprawami, którą po raz pierwszy smakowaliśmy

przed poranną medytacją w Madhubanie, cudownym miejscu w Indiach.

Zrozumieć jedzenie

Gołąbki zawijane w liście chrzanu, paszтет z grochu z kurkami, chleb na zakwasie, kiszzone jabłka, naleśniki z tatarakiem albo z różą i lodami waniliowymi, placki z jabłkami i świeżą miętą, bigos z pomarańczą - to nieliczne z wielu potraw, które goszczą na ich stole, w ich książkach. Zapewniają, że są zdrowe i łatwe w wykonaniu.

- Na tych warsztatach kulinarnych staramy się promować dania tradycyjne, takie, które wszyscy znają, rozumieją, ale przyrządzamy je w inny sposób. Musimy uważać, żeby ludzi nie przestraszyć, bo zwłaszcza my, Polacy, bardzo się boimy rewolucji w kuchni. Świadomość, że chcemy zabrać im coś, co jedzą na co dzień, do czego są przyzwyczajeni od pokoleń i co kochają, już jest wystarczającą rewolucją - mówi Jola Słoma. - Proponujemy im na przy-

- Żeby ludzi rozbawić, robimy jajecznicę z sera camembert albo smalec wegetariański, albo spaghetti bolognese bez użycia mięsa - śmieją się. - Widzimy, że ta kuchnia dla wielu wciąż jest czymś dziwnym. Ale my śmiejemy się z naszego dziwactwa i przy okazji próbujemy przemycić ważne rzeczy. Tłumaczymy, dlaczego warto być wegetarianinem, wyjaśniamy wszelkie związane z tym motywacje etyczne, zdrowotne i wizualne.

Mimo że uczą innych, sami też wciąż szukają odpowiedzi. Ta niewiedza mobilizuje ich, jak twierdzą, do tworzenia nowych publikacji, kolejnych książek kulinarnych, nowych programów telewizyjnych. Ten najnowszy to prezentowanie restauracji, które są otwarte na zdrowe jedzenie. Rozmawiają z szefami kuchni, wymyślają z nimi karty dań wegańskich i bezglutenowych.

- Jesteśmy społeczeństwem coraz mniej zdrowym - twierdzą. - Mnóstwo ludzi cierpi na alergię. Trzeba się nad tym problemem pochylić i zrozumieć te ograniczenia. Diety bezglutenowe, beznabiałowe są coraz częściej spotykane. Ludzie prowadzący restauracje, gospodarstwa agroturystyczne, powinni wiedzieć, co zaproponować rodzinie, w której cztery osoby jadają na śniadanie jajecznicę z boczkiem, a jedna za nic czegoś takiego nie zje. Staramy się uświadomić ten problem. By przestał być problemem.

Trudne pytanie

Te ich kulinarne, tak bardzo modne dziś eventy, to też dziesiątki pytań, na które cierpliwie odpowiadają. To najbardziej abstrakcyjne, jak twierdzą, pada na każdym ze spotkań: Co jecie, skoro nie uznajecie ni mięsa, ni jajek?

- A my wymyśliliśmy ponad tysiąc przepisów na takie „inne” jedzenie! - śmieją się. - Ale jednak wciąż musimy się z tego tłumaczyć...