



Jola Słoma i Mirek Trybulak

Para projektantów mody, biżuterii, mistrzów kuchni wegetariańskiej, czerpiących mocno z hinduskiej filozofii życia, wydawcy bestsellerowych książek *Nakarmić Duszę* i *Ubrać Duszę*.

Król Ziemniak

Takim tytułem postanowiliśmy uhonorować najpopularniejsze warzywo tej części świata. Wyobraźmy sobie tradycyjny polski obiad bez ziemniaków. Prawda, że nie możliwe? Nie chodzi tu tylko o tradycyjnie gotowane w osolonej wodzie, ale również o wszelkie wariacje na jego temat. Ma właściwości odżywcze, jest lekkostrawny i energetyczny. Kraje Azjatyckie mają ryż, Afryka ma maniok, Ameryka Południowa - kukurydzę, Włochy pszenicę, z której robią makarony, pizzę, bruschettę, a my mamy ziemniaki. I tu mogliśmy długo wyliczać: pyzy, kluski, kopytka, knedle, placki, babki...no i te najpopularniejsze - po prostu gotowane, czasami w mundurkach, czasami miksowane i serwowane jako puree. Obecnie, coraz częściej gotowane są na parze ze względu na mikro i makroelementy. Kto z nas nie lubił ziemniaków prosto z ogniska - takich zwęglonych na zewnątrz, a w środku kruchych, które od wieków jednoczą gusta bogatych i tych najbiedniejszych. Wyobraźmy sobie imieniny lub urodziny u babci bez salaty jarzynowej, której podstawowym składnikiem

są ziemniaki. Byłby niezły precedens. Dawniej gospodynie dawały utarte ziemniaki nawet do chleba, jak również wrzucały niemalże do każdej zupy. Gdyby nie one, to pościeli, kołnierzyki i obrusy, nie wyglądałyby odświętnie z powodu braku krochmalu. Obecnie coraz częściej dodajemy je do zapiekanek, pieczemy z ziołami w piekarniku lub smażymy z nich frytki. Jedząc budyń lub kisiel nawet nie pamiętamy, że możemy się nim delectować właśnie dzięki mączce ziemniaczanej. Tak się rozmarzyliśmy na samo wspomnienie różnych ziemniaczanych przysmaków, a to dlatego, że dziś przygotowaliśmy trzy z nich. Nasza ulubiona baka ziemniaczana w wersji wegetariańskiej oczywiście, następnie już mniej tradycyjny wynalazek: papryka nadziewana ziemniakami, a na deser oczywiście też coś z ziemniaka czyli kisiel. Ten przygotowaliśmy z soku malinowego i mąki ziemniaczanej, a że za oknem zimno, dodaliśmy przyprawę. Na wierzchu znalazły się ostatnie jeżyry z naszego ogródka, którym udało się przetrwać pierwsze mrozy.



Babka ziemniaczana

- 2 kg ziemniaków
- 2 kostki wędzonego tofu
- 1 szklanka mąki
- 1/3 szklanki oleju
- 2 łyżki soli
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka pieprzu mielonego
- 1 łyżeczka cząbrku
- 1 łyżeczka curry

Ziemniaki ucieramy na drobnej tarce lub miksujemy. Pokrojone w kostkę tofu smażymy na oleju z dodatkiem curry, następnie mieszamy wszystkie składniki razem. Wkładamy do wysmarowanej olejem i powypanej bułką tartą blachy i pieczemy ok. 1,5 godziny w piekarniku rozgrzanym do 180 C aż się przyrumieni.

Kisiel z soku malinowego

- 1/2 litra wody połączonej z sokiem malinowym
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- kilka goździków, gwiazdek anyżku i nasion zielonego kardamonu

Wodę z sokiem i przyprawami zagotowujemy w garnku. Mąkę ziemniaczaną mieszamy z 1/4 szklanki zimnej wody i wlewamy do gotującego się soku, szybko mieszając. Gotowe!



Nadziewane papryki

- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka pokrojonych w drobną kostkę białych części liści kapusty kiszonej
- 4-6 papryk w zależności od wielkości
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka pieprzu zielenego
- 1 łyżeczka kminku mielonego
- 1 łyżka majeranku
- 2 łyżki sosu sojowego

Ugotowane na parze ziemniaki rozgniatamy widelcem. Kapustę pekińską podsmażamy na oliwie z tymiankiem, pieprzem i kminkiem mielonym, dodając pod koniec 1 łyżkę sosu sojowego i łyżeczkę soli. Łączymy z ziemniakami i powstałym w ten sposób farszem nadziewamy wydrążone papryki. 1 łyżkę majeranku, 1 łyżkę sosu sojowego i kilka łyżek oliwy mieszamy. Powstałą w ten sposób pastę smarujemy papryki, wstawiamy do nagrzanego do 180 C piekarnika i pieczemy aż papryki się przyrumienią.

