



## 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*.

# GOTUJ Z DUSZĄ

Siedzimy sobie w wiejskiej chacie przy kominku, w którym radośnie hula ogień, a my już tęsknimy za słońcem i ciepłem, bo przecież za oknem wiatr i deszcz, chociaż według kalendarza powinna być jeszcze złota jesień. I co tu robić, gdy na wokół szaro, nie ma kawiarni, wystaw... nawet telewizora, bo przecież, kto traciłby czas na jego oglądanie, gdy tak cudnie wokół. No, ale dzisiaj, gdy ten deszcz, jakaś dziwna nostalgia i wszechobecna świadomość, że to już ostatni weekend tego roku, który da radę spędzić w tej tylko nieco ujarzmionej dżungli łąk i lasów. Hmm, no i jeszcze ten sms od Naczelnej... że ludzie chcą przepisu na „węgalską kaczkę z jabłkami” wspomnianą w poprzednim numerze. A skąd my tu sklep w niedzielne popołudnie na wsi weźmiemy? No, ale w sumie jabłka w sklepie nie są produkowane, a na wsi o tej porze roku zapewne większe prawdopodobieństwo na znalezienie jabłoni niż supermarketu... Wkładamy kalosze i w drogę, na piechotę, no i pamięć zaraz powraca, bo tydzień wcześniej mijaliśmy jakieś dzikie drzewko z jabłkami udając się na grzyby. W drodze z owocnego polowania, zostaliśmy obdarowani jeszcze dynią od zaprzyjaźnionego stolarza-tubyka. Wdząc ten, w słonecznym kolorze prezent, humor od razu nam się poprawił, bo jak zwykle w głowach pojawiła się jakaś nowa idea... a że nie lubimy robić rzeczy połowicznie i bez rozmachu, więc pożegnajno-sezonowe party dla kilku przyjaciół i sąsiadów stało się naszym planem numer jeden na niedzielne popołudnie. W naszych zapasach zawsze znajdzie się tofu, w którejś z postaci. Tym razem posiadaliśmy je nawet w dwóch odsłonach. To tradycyjne w kostce świetnie nadaje się do smażenia w płastrach na patelni, a to duszone w puszkach z napisem „Braised tofu” doskonale mogło zastąpić wegetariańską kaczkę z londyńskiego sklepu w China Town. Ostatnim razem, gdy nabywaliśmy drogą kupna puszkę z „Mock Duck”, nawet sprzedawca nie wiedział, że posiada takie cudo u siebie na stanie pomiędzy wodorostami, grzybami i innymi dziwactwami, których bezpieczniej nawet nie wspominać. Oczywiście „sieć naszych wegetariańskich szpiegów” dawno już ten produkt „wyczytała” i używa z powodzeniem od lat.

Gdyby ktoś chciał z nami polemizować na temat słuszności konsumowania pożywienia do złudzenia przypominającego mięsne potrawy, nie damy się i będziemy nieugięci. Dajemy wolność innym w nie przygotowywaniu, a sobie w przygotowywaniu. To taka nasza tolerancja z przymrużeniem oka dla innych i dla siebie zarazem. Tak na serio, kontynuując ten temat, odrzuciliśmy jedzenie mięsa z powodów etycznych. Smaku potraw z dzieciństwa, będących częścią naszego życia nie odrzuciliśmy jednak. Pewna eliminacja nastąpiła samoczynnie z upływem lat, lecz wiele rzeczy jest częścią wspomnień związanych z czasem bez troski i rodzinnych spotkań.



Analizując temat dalej, to przygotowując obecnie wegetariańskie wersje znanych nam od zawsze potraw, przywracamy naszemu dzieciństwu prawdę i normalność. Jak się okazuje, teraz dopiero możemy pewne rzeczy jeść z prawdziwą i uczciwą przyjemnością, gdyż nie mają w sobie oerpienia i przemocy. Okazuje do takiego „tradycyjnego” kucharzenia, przede wszystkim trafiają się wtedy, gdy gotujemy dla przyjaciół lub rodziny, ponieważ sami powoli coraz bardziej należymy już do szerokiego grona „wiebicieli korzonków i kiełków”, którym do życia wystarczają delikatne, przyprawione ziołami i krótko gotowane lub pieczone proste posiłki. Na szczęście, cały czas mamy w pamięci to, że niewielu z nas miało to szczęście, by urodzić się wegetarianem i aby się nim stać, musiało natrafić na swojej drodze na kogoś, kto gotował smacznie, łatwo i z radością bez nadmiernego apostołstwa, srogim palcem wskazując jedyną i słuszną ścieżkę. Czas mija, a zasiane nasiona, których istnienia nie jesteśmy bardzo często nawet świadomi, kiełkują niekiedy dopiero po wielu latach...

No, ale wracając na wieś, nasza ucztę nie mogłaby się obyć bez słodkości, więc proponujemy bardzo prosty jablecznik. Nazywamy go „męską szarlotką”, bo ze względu na dużą ilość korzeni i ostrych przypraw pewnego razu przypadła bardzo do gustu robotnikom wymieniającym okna w naszym domu. Nie za słodka, rozgrzewająca i z pieprzem, po prostu doskonała na takie zimne dni, by oswoić pierwsze chłody... Dynia posłuży nam jako jeden ze składników chutneya do smażonego tofu. Towarzyszyć jej będzie jabłko z tego samego drzewka oraz zabłąkana pomarańcza. Resztę dyni zabieramy ze sobą. Nie doczeka Halloween...

# Męska szarlotka

- 1,5 kg słodkich jabłek
- 1 szklanka mąki krupczatki
- 1 szklanka kaszy manny
- 3/4 szklanki brązowego cukru
- 200 g dobrej margaryny
- 1/2 łyżeczki zmielonego zielonego kardamonu
- 1/2 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki suszonego imbiru
- 1/2 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej
- szczypta soli

Jabłka utarte na grubej tarce łączymy z przyprawami. Mąkę i kaszę manną mieszamy z połową szklanki cukru i szczyptą soli. Na posmarowaną margaryną i posypaną kaszą manną blachę wysypujemy połowę ilości suchej masy, następnie wykładamy jabłka z przyprawami. Na to wysypujemy resztę mąki z kaszą i cukrem. Następnie układamy na wierzchu plasty margaryny, w miarę dokładnie przykrywając całość i posypujemy cukrem. Wkładamy do piekarnika i pieczemy nastawiając temperaturę na 180 C. Wymujemy po ok. 40-50 minutach, gdy ciasto jest przyrumienione z góry.



## Wegańska kaczka z jabłkami i majerankiem

- 1 puszka „Bransed Tofu”
- 2 jabłka
- 1/2 łyżeczki soli
- szczypta czarnego pieprzu
- 3 łyżki majeranku
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- olej do smażenia

Smażymy pokrojone tofu na oleju z dodatkiem sosu sojowego. Gdy się zarumieni, dodajemy przyprawy i pokrojone w kostkę jabłka, smażyjemy jeszcze, aż jabłka zmiękną, od czasu do czasu mieszając.

# Czutney z jabłka i dyni oraz smażone tofu

- 1 jabłko
- 150g dyni
- 1/2 pomarańczy ze skórką
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego imbiru
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne
- 10 goździków
- 1/2 łyżeczki rozmarynu
- 3 łyżeczki cukru Muscovado lub melasy
- garść rodzynek
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki oliwy do smażenia
- sól do smaku
- 1 kostka tofu
- pieprz zieleny i sos sojowy - ilości w/g uznania, olej do smażenia



Pokrojoną dynię, jabłko, pomarańczę i imbir podsmażamy na oliwie na patelni przez kilka minut, następnie dodajemy przyprawy. Całość zalewamy wodą, przykrywamy i dusimy, aż utworzy się gęsty sos z widocznymi kawałkami dyni i jabłek. Tofu pokrojone w kostkę smażymy aż się przyrumieni, pod koniec polewamy sosem sojowym i posypujemy pieprzem zielonym.