



Stoma i Trymbulak

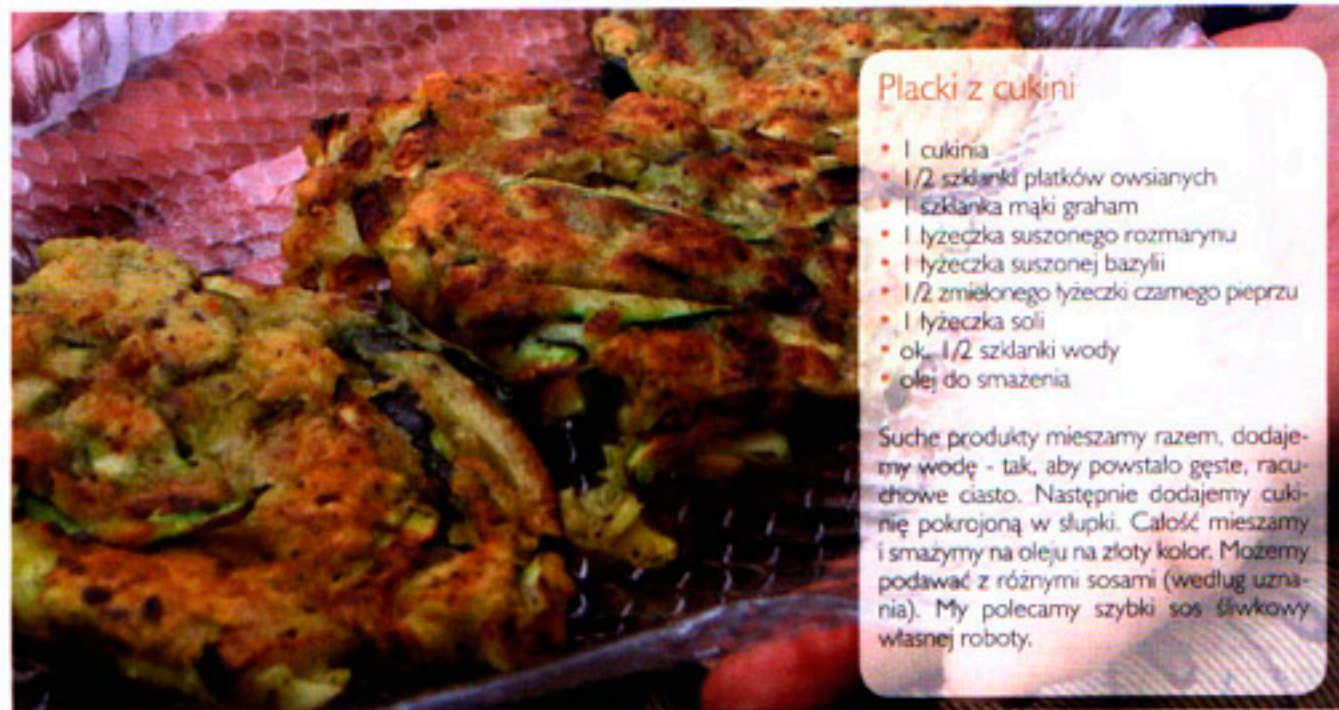
Para projektantów mody, biżuterii, mistrzów kuchni wegetariańskiej, czerpiących mocno z hinduskiej filozofii życia, wydawcy bestsellerowych książek *Nakarmić Duszę* i *Ubrać Duszę*.

CUKINIA i ŚLIWKI

Już kiedyś zaczęliśmy pisać do gazety na szczególnie bliski nam temat, którym jest kuchnia. Ale, jak to zwykle bywa, proza życia wyparła poezję i w tym wypadku oznacza to, że powierzchnia reklamowa wygrała z „radosnym” gotowaniem. Piśzemy „radosne” z dwóch powodów. Po pierwsze, gotowanie zawsze było dla nas radością, a po drugie - „radosne”, bo nie jest poparte żadnym dyplomem ani specjalnymi umiejętnościami. Ot tak, co nam w duszy gra a w głowie śpiewa. No i w szczególności - czego potrzebuje ciało. Zawsze znajdziemy to na targu, a później na talerzu. Lubimy sam proces przyprawiania, szukania nowych powodów do zmiany przyzwyczajeń kulinarnych. Jest ich dużo: zdrowie, dobre samopoczucie czy ładna figura. Jesteśmy otwarci na różne teorie, ale również bacznie wsłuchujemy się w to, co podpowiada nam zdrowy rozsądek. Zawsze była dla nas ważna obserwacja świata i siebie, a przyglądając się reakcjom ludzi na naszych pokazach gotowania wiele dowiedzieliśmy się o tym, dlaczego tak trudno zmienić swoje upodobania kulinarne. Nie jest tak, że ludziom jedzącym mięso nie smakują bezmięsne dania. Niektórzy po prostu źle reagują na słowo „wegetarianizm”. Sprawdziłiśmy to sami. Na jednym z pokazów serwowaliśmy klientom sklepu tofu duszone z jabłkami, majerankiem i olejem rzepakowym. Danie to przypominało w smaku kaczkę z jabłkami, więc podając je mówiliśmy o tym. Po zjedzeniu dodawaliśmy „wegetariańska”. Często na twarzach pojawiała się wtedy zdziwienie, czasami do ludzi docierała prawda, że smak jest przede wszystkim z przypraw, a konsystencja to wiedza o chemicznych

i fizycznych właściwościach. Jednakże kilkoro z degustujących zareagowało wręcz aergicznie. Nie dziwimy się takiej reakcji. Jeżeli smakowało im i czuli, że można się tym daniem najeść, to musieliby zweryfikować swoje dotychczasowe poglądy o kuchni bezmięsnej – o tym, że niesmaczne, że nie da rady zastąpić „pełnowartościowego” tradycyjnego dania obiadowego itd. A tu proszę - można - i co z tym fantem zrobić? Najprościej zareagować negacją, odrzuceniem, zaprzeczeniem. Szczególnie utkwiła nam w pamięci grupka chłopców wólcujących się bez celu po markecie. No, może nie do końca bez celu, co chwila korzystali z dobrodziejstw stołów z promocjami. Od nas dostali „kaczkę z jabłkami”. Zjedli, poudawali żywe zainteresowanie stoiskiem i już chcieli odejść, gdy powiedzieliśmy im magiczne słowo: „wegetariańskie”. Każdy z nich był zaskoczony na swój sposób: od „ojej!” przez głupawy chichot do głośnych wyrazów zdziwienia. Jeden z nich - ten, który najgłośniej chwalił - teraz szczególnie demonstracyjnie wyduł z siebie „fu, obrzydliwe!”. Zeby nie pozostawiać go bez strawy dla intelektu, z uśmiechem zapytaliśmy: „przecież zjadłeś i smakowało ci, dlaczego teraz, gdy dowiedziałeś się, że to nie mięso, mówisz, że obrzydliwe? Pomyśl o tym, jak działa twój umysł.” Mamy nadzieję, że pomyślał...

My tu gadu gadu, a tak naprawdę jesteśmy tu po to, aby dzielić się przepisami z naszej kuchni. Na dobry początek, skoro za oknami już prawie jesień, a na targowisku pojawiają się jej owoce i warzywa, zabierzmy się za cukinię i podeprzyjmy się śliwką. Nie pozwólmy się im zmarnować na grządkach i drzewach...



Placki z cukini

- 1 cukinia
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka mąki graham
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 zmielnego łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- ok. 1/2 szklanki wody
- olej do smażenia

Suche produkty mieszamy razem, dodajemy wodę - tak, aby powstało gęste, racuchowe ciasto. Następnie dodajemy cukinię pokrojoną w słupki. Całość mieszamy i smażymy na oleju na złoty kolor. Możemy podawać z różnymi sosami (według uznania). My polecamy szybki sos śliwkowy własnej roboty.

Sos śliwkowy

- 1/2 kg dojrzałych śliwek
- 1 łyżka brązowego cukru
- 2 łyżki pokrojonego w plastry świeżego imbiru
- 1/4 łyżeczki zmielonego zielonego kardamonu
- 1/4 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
- 5 goździków
- szczypta soli

Pokrojone na pół śliwki (po usunięciu pestek) smażymy na patelni, na małym ogniu, z cukrem i przyprawami przez kilka minut - aż śliwki nabiorą konsystencji sosu. Taki sos pasuje zarówno do słonych potraw, jak i do słodczy. My uwielbiamy go na gorąco np. z ciepłymi babeczkami.

Babeczki z cukinii

- 2 szklanki utartej cukinii
- 1,5 szklanki mąki krupczatki
- 1/2 szklanki brązowego cukru
- 1/2 szklanki oleju
- 2 łyżki cynamonu
- 1 op. cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Mieszamy ze sobą suche składniki, dodajemy utartą cukinię i olej, a następnie mieszamy aż składniki się połączą. Wypełniamy foremki wysmarowane olejem i posypane kaszą manną lub wkładamy ciasto - bez smarowania - do foremek silikonowych lub jednorazowych z papieru. Pieczemy ok. 30 minut w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 180 stopni aż lekko zbrązowieją. Z tej ilości wyjdzie nam ok. 12 babeczek.