



Jola Sioma i Mirek Trymbulak

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

PRELUDIUM ZIMY



Jesień już w pełni. Za nami przepiękne, ale groźne preludium zimy, które pokazało nam, co potrafi natura i jak trudno to zaakceptować, kiedy się niczego nie spodziewamy. Anomalia pogodowe kiedyś były wpisane w cykl pół roku. Może nie były tak częste jak obecnie, ale przecież zdajemy sobie sprawę z tego, że cały świat obowiązuje prawo przyczyny i skutku: jak my Ziemi, tak ona nam... Poza tym ludzie byli lepiej przygotowani na ewentualne załamania pogody. Mielł pełne spiżarnie, radzili sobie bez kupowania świeżego chleba. Żyli w bardziej spartańskich, ale zdrowszych warunkach, bo wiedzieli, że góry jest zimno, należy się ciepło ubrać, a nie odkręcać na maxa kaloryfery. Dzięki temu byli odporniejsi i bardziej niezależni.

Jak jesteśmy w obecnym świecie bezradni, pokazała nam ostatnio wichura, która pozrywała trakcje elektryczne i bardzo wiele domów nie miało prądu od kilku godzin nawet do kilku dni. Czajnik elektryczny nie działa, więc nie można było zrobić sobie herbaty, a obiad to kolejne marzenie, ponieważ kuchenka jest na prąd. Nawet kaloryfery są zimne, chociaż piec gazowy... ale z czujnikami elektrycznymi. W takiej sytuacji okazało się, że jednak potrafimy sobie radzić. Wyciągnęliśmy sprzęt turystyczny – małą lekką kuchenkę na gaz w aerozolu. Taka niewielka ilość gazu, a wystarczy na kilka godzin gotowania! Usmaczyliśmy sobie

ciepły i smaczny obiad, z darów natury oczywiście, bo przyroda oprócz tego, że od czasu do czasu grozi nam pakiem, uczyć pokory i mądrości, to przede wszystkim nas karmi.

O tej porze roku mamy smaczkowe, pełne wartości odżywczych dynie, kabaczki i cukinie. Oprócz tego po pierwszych przymrozkach, oczywiście z dala od dróg, aby nie były skażone metalami ciężkimi, rośnie rokitnik i jarzębina, które bardzo łatwo dają się przerobić na zimowe przetwory. Przede wszystkim rokitnik to bomba witaminowa i warto go dodawać do sałatek, konfitur lub nawet gorącej herbaty zamiast cytryny. Ilość witaminy C w nim zawarta podniesie naszą odporność i nie pozwoli przechorować zimy. Tak samo winogrona wszecnoocenne w naszych ogrodach, takie małe cierpkawe, teraz jesienią, lekko przymarznęte, zrobiły się słodkutekie i warto w nich korzystać, zastępując nimi rodzynki w sałatkach. Jeszcze trochę orzechów włoskich, których przedziś tak wiele w Polsce rośnie i mamy zapewnione bogactwo witamin i mikroelementów. Acha, zapomnieliśmy, w naszym ogrodzie zbieramy tylko te owoce i orzechy, po które możemy sięgnąć ręką. Resztę, tę mniej dostępną zostawiamy ptakom mieszkającym pod krokiewiami naszego domu. Niech i one przez zimę mają pełne spiżarnie. ❧

DYNIA W SEZAMOWO-KUKURYDZIANEJ PANIERCE

6 plasterów dyni o grubości 1-2 cm
1 szklanka mąki kukurydzianej
1/2 szklanki sezamu
2 łyżki brązowego cukru
1/2 łyżeczki gałki muszkatolowej
1/2 łyżeczki przyprawy chińskiej pięć smaków
1/2 łyżeczki soli
Woda do rozrobienia ciasta

olej do smażenia

Świeżo urojone plasterki lekko obranej dyni oprószamy mąką kukurydzianą żeby łatwiej trzymało się ciasto. Mieszmą mąkę z przyprawami i wodą, tak aby uzyskać konsystencję ciasta naleśnikowego. Zanurzamy plasterki dyni w cieście, a potem szybko w sezamie i kładziemy na patelni z rozgrzanym olejem i smażymy przez chwilę z dwóch stron na złoty kolor. Jest to trudniejsza i bardziej pracochłonna, ale naszym zdaniem bardziej efektywna metoda od tej, gdzie wcześniej mieszamy sezam z ciastem naleśnikowym. Od jakiegoś czasu przestaliśmy obierać dynię, ponieważ skórka bardzo fajnie mięknie podczas smażenia i gotowania. Nie tracimy czasu i energii na obieranie, a co najważniejsze, nie pozabawiamy się witamin, których najwięcej znajduje się właśnie pod skórką.



SALATKA Z ROKITNIKIEM I WARZYWAMI

1 jabłko
1 marchewka
Garść owoców rokitnika
Garść winogron
Garść orzechów włoskich
Kilka łyżek mleka kokosowego
1 łyżka brązowego cukru muscovado
Szczypta soli
Kroimy lub ucieramy jabłko i marchewkę, dodajemy orzechy, winogrona i rokitnik. Polewamy miewem kokosowym wymieszanym z cukrem i solą.



CUKINIA W CIĘŚCIE RYZOWYM

Plastry cukini o grubości 1-2 cm
1 szklanka mąki ryżowej
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka czajbry
1 łyżeczka tymianku
1 łyżeczka soli
Woda do rozrobienia ciasta i olej do smażenia
Świeżo przekrojone plasterki lekko obranej cukinii zanurzamy w mące, nadmiar mąki strzepujemy. Mieszmą mąkę z przyprawami i wodą do uzyskania konsystencji ciasta naleśnikowego i zanurzamy plasterki cukinii. Kładziemy na patelni z rozgrzanym olejem, smażymy z obydwu stron na złoty kolor. Ciasto naleśnikowe gęstnieje na dnie więc przy zanurzaniu ostatnich plasterków cukinii lub dyni warto zwrócić uwagę czy nie trzeba dodać do niego trochę więcej wody.



Primavika Sp z o.o.
kontakt@primavika.pl
tel./fax (0-61)81-98-161
www.primavika.pl

Primavika

POLECAMY!!!

WEGUS

Wyjątkowy, niepowtarzalny smak
Szybkie i łatwe w przygotowaniu
Dania gotowych, wegetariańskich
dań obiadowych

NOWOŚĆ !!!