



Jola Stoma i Mirek Trymbulak

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

"Jesienne Atelier Smaku" – czas obfitości...



Za oknami robi się coraz zimniej. Zaczyna dopadać nas jesienna nostalgia, jak tylko pomyślimy o tym, ile jeszcze dni pozostało do wiosny. Czasami, z przyzwyczajenia ubieramy lekkie ubrania, a później przemoczeni i zziębnięci wracamy do domu, bo przecież deszcz latem to miły przerywnik, ale jesienią może być zapowiedzią grypy.

Co zrobić żeby sobie z tym poradzić? Oczywiście, po pierwsze: dużo witaminy C pod każdą postacią, ale przede wszystkim tą naturalną. A natura to najmądrzejszy lekarz i wie, co dla nas najlepsze o tej porze roku. Nie na darmo jesień to w przyrodzie czas największej obfitości. I to tych produktów, które mają największą wartość odżywczą. Jeżeli staramy się żyć w zgodzie z rytmem przyrody, to zauważamy, że w tym czasie, inaczej niż

wiosną i latem, nie uganiamy się za świeżymi ziołami i owocami, lecz jeśli to tylko możliwe, wszystko podgrzewamy i doprawiamy rozgrzewającymi przyprawami.

Gdy dni robią się coraz chłodniejsze, zmniejsza się nasza aktywność ruchowa i zwiększa się zapotrzebowanie na smaczne jedzonko. To bardzo naturalne, jak w całej przyrodzie, że trzeba się przygotować na przeżycie zimniejszej pory roku. Póki co,

zachęcamy do korzystania z każdego cieplejszego dnia na łonie natury i w związku z tym przygotowaliśmy ciepłe, ale prostsze i zajmujące mniej czasu potrawy. Te, przy których spędzimy więcej czasu przy kuchni, zostawimy sobie na długie zimowe wieczory. Polecamy w cieplejszy dzień wypuścić się w poszukiwaniu rokitnika lub pigwy, które posiadają baaardzo dużo naturalnej witaminy C (rokitnik ponoć nawet nie traci jej podczas obróbki termicznej) i przyrządzić z nich, z dodatkiem innych, słodszych i bardziej "cywilizowanych" owoców smakowite crumble, czyli owoce na ciepło, z wyjątkowo delikatną i pyszną kruszonką na wierzchu. Powodem tego, że kruszonka jest delikatniejsza niż zwykle, jest to, że jest zrobiona z mąki kukurydzianej i ryżowej, z dodatkiem tłuszczu kokosowego. Tym deserem możemy z powodzeniem poczęstować naszych "bezglutenowych gości".

Jeżeli ktoś jednak nie lubi słodczy, to jesień oferuje tak dużo warzyw, że jest z czego wybierać i można skorzystać np. z patisonów, kabaczków, papryki i zrobić crumble w wersji niesłodkiej. Do takich warzywnych crumblów dodaliśmy pastę z tofu, suszonych pomidorów i pepperoni.

W ostatnim czasie, wiele osób prosiło nas o podanie tego przepisu, ponieważ jesień dla nas to okres urodzaju nie tylko w kuchni, ale i w kalendarzu. Oprócz pracy nad "Jesiennym Atelier Smaku" dla Kuchnia.tv, cały czas gdzieś jeździmy, gotujemy i karmimy ludzi. Począwszy od Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni, gdzie za namową Miasta przygotowaliśmy wegetariański stół na inauguracyjny bankiet, poprzez spotkania z okazji Międzynarodowego Dnia Wegetarianizmu, imprezy w Poznaniu i innych miejscach aż do Kulinarnego Weekendu w Gdyni, wszędzie czę-

stowaliśmy tą pastą... i zaowocowało to dużym zainteresowaniem i ciągłymi pytaniami o przepis. Korzystając więc z naszego miejsca w "Vege", dzielimy się tą prostą recepturą, która zarówno świetnie sprawdza się na kanapkach, jak i w naleśnikach oraz pierogach, a także w innych wynalazkach takich jak "Crumble w patisonach", gdzie standardowo używane żaroodporne naczynia, zastąpiliśmy wydrążonymi warzywami – 2 w 1; smaczny posiłek i zmywanie mniej. Smacznego!!

"Jesienne Atelier Smaku" pod patronatem Miasta Gdyni od 2 listopada na antenie Kuchnia.tv.

CRUMBLE Z ROKITNIKIEM:

- 4 gruszki lub inne jesienne słodkie owoce
- 4 łyżeczki lub łyżk owoców rokitnika wg. upodobania
- 4 łyżeczki cukru Muscovado

Kruszonka:

- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 2 łyżki tłuszczu kokosowego lub innego stałego tłuszczu roślinnego
- 2 łyżki cukru brązowego (nie Muscovado ponieważ jest zbyt wilgotny)
- szczypta soli



Obrane gruszki kroimy w kostkę i mieszamy z rokitnikiem i Muscovado. Wkładamy do naczyń nadających się do zapiekania. Składniki kruszonki rozcieramy między dłońmi, tak by się dobrze połączyły i posypujemy wszystko po wierzchu. Pieczemy ok. 15 minut w temp. 180°C. ☘

PASTA Z TOFU Z SUSZONYMI POMIDORAMI I PEPPERONI:

- 1 słoiczek tofu pomidorowego (170 g) lub 150 g tofu
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 2 marynowane papryczki pepperoni
- 3 suszone pomidory z oliwy
- 4 łyżki oliwy trufiowej
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka suszonej, słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki suszonej ostrej papryki



Wszystkie składniki miksujemy dokładnie blenderem, aż do uzyskania kremowej konsystencji.

CRUMBLE W PATISONACH:

- 4 małe miniatury patisony
- 2 łyżki pasty z tofu z suszonymi pomidorami i pepperoni i papryka
- oliwa do posmarowania patisonów



Kruszonka:

- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 2 łyżki tłuszczu kokosowego lub innego stałego tłuszczu roślinnego
- szczypta soli

Wydrążamy patisony, smarujemy oliwą. Nadziewamy drobno pokrojoną papryką z pastą z tofu. Składniki kruszonki rozcieramy między dłońmi, tak by się dobrze połączyły i posypujemy nią patisony po wierzchu. Pieczemy ok. 20 minut w temp. 180°C.

Primavika Sp z o.o.
kontakt@primavika.pl
tel./fax (0-61)81-98-168
www.primavika.pl

POLECAMY!!!

WEGUS

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

NOWOŚĆ!!!