



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*.



Rowerem po szczaw.

Mieszkamy w bardzo pięknym zakątku świata. Mamy cztery pory roku i nigdy nie jest nam ekstermalnie zimno lub gorąco. Poza tym możemy bez większego strachu korzystać z uroków przyrody. W trawie nie czają się jadowite, kudłate pająki, podstępne skorpiony i inne dzikie zwierzęta. Czasami, gdy jest zimno, pada śnieg lub deszcz, przypominamy sobie to jak mantrę, czekając jednocześnie na słońce i wiosnę... Gdyby przez cały czas było pięknie i słonecznie, czy potrafilibyśmy z takim entuzjazmem witać pierwsze zielone liście, kwiaty i nowalijki?

Na co dzień staramy się jadać te warzywa i owoce, które są właśnie dostępne na rynku i jest na nie sezon. Kilka razy sięgnęliśmy zimą po truskawki. Nic dobrego z tego nie wyszło. Nie miały smaku, a oprócz tego zabrały nam radość z jedzenia tych, które

pojawiały się wraz z pierwszymi upalnymi dniami.

Gdy robi się ciepło i ludzie stadnie wychodzą na spacer nad morze, my staramy się zmienić szlaki swoich wędrówek. Jeździmy wtedy na rowerach w las, żeby sprawdzić, co w trawie rośnie. A można znaleźć tam wiele smakowitych kąsków. Zaczyna się sezon na potrawy ze świeżej pokrzywy, zupę z lebią, sałatkę z mleczka z bratkami, szczególnie tymi własnoręcznie zebranymi. Czekamy na pierwszy szczaw i dziko rosnącą rukolę. O rukoli innym razem, dziś przygotowaliśmy dla Was zupę z osobiście zebranego szczawiu podczas jednej z rowerowych wycieczek. Gwarantujemy, że jest dużo lepszy od tego, który dostaniemy na stoisku z warzywami. I co najważniejsze: nie zawiera żadnej chemii!!!

Zupa ze szczawiu ze śmietanką kokosową i trawą cytrynową

- duży pęczek szczawiu
- 10 dag marchwi
- 10 dag selera
- garść trawy cytrynowej
- 200 ml śmietanki kokosowej
- 2 łyżki oleju Carotino
- ok. 1/2 cm papryczki chilli

- 1 łyżka utartego świeżego imbiru
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżka soli
- 2 litry wody
- świeża melisa do dekoracji



Trawę cytrynową zalewamy 2 litrami wrzącej wody i odstawiamy na bok. Marchew kroimy w plastry, seler ucieramy na tarce o grubych oczkach i podsmażamy na oleju Carotino, pod koniec dodając drobno posiekaną papryczkę chilli, utarty imbir i curry. Wlewamy odcedzony wywar z trawy cytrynowej, dorzucamy pokrojony szczaw. Gotujemy ok. 15 minut, solimy i dodajemy śmietankę kokosową rozmieszaną z 2 łyżkami mąki. Pamiętajmy, by przed wlaniem śmietanki z mąką, dodać trochę gorącej zupy i zamieszać. Dzięki temu śmietanka się nie zwazy.

Ziemniaki gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni



- 1/2 kg ziemniaków
- garść pestek dyni
- kilka łyżek oliwy z oliwek Extra Vergin
- sól do smaku
- garść świeżych ziół wg uznania

Obrane ziemniaki gotujemy na parze ok. 15 minut. Rozkładamy na talerzach, solimy, skrapiamy oliwą z oliwek. Posypujemy ziemniaki pestkami dyni podprażonymi na suchej patelni. Na wierzch kładziemy świeże zioła.