



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*.

Święta w Atelier Smaku

W przyrodzie nic nie dzieje się bez przyczyny. Teraz to wiemy, ale jeszcze kilka lat temu woleliśmy, żeby ciągle było lato. Trzeba zrozumieć siebie, żeby oswoić otaczającą nas rzeczywistość. Aby to mogło nastąpić, potrzebujemy ciszy i spokoju. Takim darem dla świata przyrody jest zima. Czas na odpoczynek, zwolnienie tempa i refleksje. W przyrodzie nic nie dzieje się bez przyczyny - to właśnie taka refleksja przyszła nam na myśl w przedświątecznym czasie, który zmusza człowieka do podsumowań. Żeby urosła roślina, która da nam piękne owoce, musi być ziarno. Oczywiście nie trzeba dodawać, że najlepszej jakości. Ziarno pada na ziemię, która powinna być żyzna... I co dalej? Bez łagodnego ciepłego klimatu roślina nie urosnie. Potrzebuje słońca, tlenu, wilgoci. W życiu to my tworzymy klimat, który pomaga wzrastać ideom. Tym klimatem są dobre życzenia i naszym zdaniem, również: nie skupianie się na negatywnościach. Energia naszych myśli jest jak słońce i woda. To siła napędowa świata. Jeżeli będziemy podlewać nią chwasty a zapomnimy o pielęgnowaniu tych właściwych roślin, to tracimy szansę na pomyślne zbiory. Tę zasadę w mniej, bądź bardziej świadomy sposób zastosowaliśmy z naszym wegetariańskim programie kulinarnym, z którego

ideą pukaliśmy do drzwi różnych kanałów telewizyjnych. Bardzo długo bez pozytywnych rezultatów. Teraz widzimy, że gdybyśmy skupili się na narzekaniu na to, że świat nie dorósł do tego, żeby chcieć spróbować zrozumieć wegetarianizm albo, że nikt nie widzi, że jest nas coraz więcej, to pewnie by stanęło na tym, że świat nie dorósł i już. Cały czas wiedzieliśmy, że skoro tyle zrobiliśmy i daliśmy tej idei same dobre życzenia, nie skupiając się na negatywnych ocenach tych, dla których nie jest ona zrozumiała, to musi się w końcu udać. Nasze możliwości zbiegły się w odpowiednim czasie z potrzebami kanału kulinarnego Kuchnia.tv i tak swoje miejsce na antenie dostało Atelier Smaku, w którym króluje tylko kuchnia wegetariańska i wegańska. Patrząc na wigilijny stół, myślimy czego życzyć światu? Przede wszystkim szacunku, spokoju i miłości. Życzenia te kierujemy przede wszystkim do karpia i śledzia „aby nie musiały już nigdy więcej gościć na świątecznym stole”, a że nie pozostawiamy nikogo bez dobrej rady, wypływającej z czystej zyczliwości, proponujemy dwa alternatywne wegańskie przepisy na tradycyjny wigilijny stół. Te potrawy, a także ciastka z suszonych owoców są bohaterami pierwszego odcinka Atelier Smaku. www.AtelierSmaku.pl

Kotlety w zalewie octowej

- 1 paczka płaskich kotletów sojowych
- 1 l wody
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- mąka do obtaczania
- olej do smażenia

Zalewa:

- 1 l wody, pół szklanki octu
- 15 ziaren ziela angielskiego
- 10 liści laurowych
- 2 łyżki cukru, 1 łyżka oleju
- półtora łyżki soli
- 1/4 kapusty pekińskiej (dolna część)
- 1/3 łyżeczki asofetidy

Gotujemy kotlety w wodzie z dodatkiem sosu sojowego, soli i pieprzu czarnego około 5 min. tak, żeby zmiękły. Wylewamy na durszlak do ostygnięcia. Do garnka z 1 litrem gorącej wody dodajemy ziele angielskie i liście laurowe i gotujemy 5 min. Kapustę pekińską pokrojoną w paski podsmażamy na łyżce oleju z dodatkiem asofetidy i szczyptą soli przez kilka minut. Następnie dorzucamy ją do garnka z wodą i dodajemy sól, cukier i ocet. Gotujemy jeszcze 1 minutę. Kotlety odsączamy, następnie obtaczamy je w mące i smażymy na oleju na złoty kolor. Układamy je w salaterce i wlewamy gorącą zalewę. W naszym przepisie połączenie kapusty pekińskiej z dodatkiem asofetidy zastępuje tradycyjnie używaną cebulę, ponieważ w czasie świąt wystarczająco obciążamy organizm. Asofetida ma smak zbliżony do cebuli, a działa łagodząco na wątrobę. Najlepiej potrawę przygotować 1-2 dni przed podaniem.

Kotlety po grecku

- 1 paczka płaskich kotletów sojowych
- 1 l wody
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- mąka do obtaczania
- olej do smażenia

Sos:

- 40 dag marchwi, 20 dag selera
- pół szklanki oleju
- pół łyżeczki pieprzu czarnego
- 1 łyżeczka pieprzu zielonego
- 15 ziaren ziela angielskiego
- 10 liści laurowych, 20 dag pietruszki
- 1 łyżka soli, pół łyżki cukru
- 1 szklanka wody, pół szklanki octu
- 20 dag koncentratu pomidorowego
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 1/4 kapusty pekińskiej (dolna część) i pół łyżeczki
- asofetidy / można kupić przez internet /

Gotujemy kotlety w wodzie z sosem sojowym, solą i czarnym pieprzem około 5 min., tak długo aż zmiękną. Wylewamy na durszlak do ostygnięcia. Utrarte na grubej tarce marchew, seler, pietruszkę i kapustę pekińską pokrojoną w paski wrzucamy do garnka z olejem; dodajemy przyprawy i smażymy około 5 min, ciągle mieszając. Wlewamy wodę, dosypujemy cukier i dusimy kolejne 10 min. Dodajemy koncentrat pomidorowy, pomidory z puszki i ocet, mieszamy, po czym dusimy jeszcze 5 min. Odstawiamy na bok. Osobno smażymy na oleju na złoty kolor kotlety odsączone z wody i obtoczone w mące. Nakładamy do salaterki na przemian warstwę gorących kotletów i warstwę gorącego sosu. W naszym przepisie połączenie kapusty pekińskiej z dodatkiem asofetidy zastępuje tradycyjnie używaną w sosie greckim cebulę, ponieważ w czasie świąt wystarczająco obciążamy organizm. Asofetida ma smak zbliżony do cebuli, a działa łagodząco na wątrobę. Naszą potrawę najlepiej przygotować 1-2 dni przed podaniem.

Ciastka z suszonych owoców

- 50 dag krótko gotowanych suszonych owoców
- 50 dag płatków owsianych
- 10 dag rodzynek
- 1 szklanka cukru brązowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 szklanki oleju

Płatki owsiane zalewamy 1 szklanką ciepłej wody. Owoce z kompotu oczyścimy z pestek i miksujemy. Dodajemy uprzednio sparzone rodzyнки, cukier i proszek do pieczenia, mieszamy. Następnie łączymy masę z płatkami i olejem. Kładziemy łyżką na blachę z papierem do pieczenia lub wkładamy do papierowych foremek do babeczek. Pieczemy w temperaturze 180 C około pół godziny. Jest to smacowy sposób na wykorzystanie owoców ze świątecznego kompotu.