

WIOSENNE ATELIER SMAKU

W tym roku czekaliśmy na wiosnę z wielkim utęsknieniem, szukając jej pierwszych znaków, które jak co roku, przegapiliśmy... bo zazwyczaj wiosną dzieje się tak wiele w życiu zawodowym i towarzyskim, że nie wiemy kiedy na dworze stało się zielono a nawet kolorowo od kwiatów. Na straganach wszystko, czego dusza zapagnie: nowalijki – świeże i zdrowe!!! Ale czy na pewno zdrowe? Wielokrotnie skuszeni młodziutkimi ziemniakami lub pietruszką i koperkiem, bardzo się rozczarowaliśmy. Po pierwsze: smakiem, a bywało, że przyplaciliśmy to również zdrowiem, nie koniecznie zatruciem ale na pewno zgagą. Bo przecież przemysłowa hodowla rolna, a tak należy rozumieć współczesne pozyskiwanie płodów rolnych, to prawdziwy wyścig. Każdy chce być pierwszy z nowościami, ponieważ za tym idą największe pieniądze. Nikt nie przebiera w środkach (również w tych chemicznych) żeby nam dostarczyć pierwsze, a więc te najdroższe nowalijki. Kupując je czujemy się oszukani, jak przed półkami własnej garderoby na wiosnę: tak bardzo chcemy aby było już ciepło i kolorowo, że często wbrew logice wyciągamy zbyt lekkie ubrania, a tymczasem wieczory, a nawet dni są jeszcze chłodne... Tak samo jest z jedzeniem: skuszeni obietnicą smaku zapominamy, że bardzo często to co piękne i świeże nie wyrosło na słońcu i w naturze. Po takich chemicznych nowalijkach wcale nie czujemy się lekko i wiosennie. Poza tym nasze organizmy nie lubią gwałtownego przestawiania się na nowy rodzaj pożywienia. Choć nie używamy już rozgrzewających przypraw, to wiosną nadal jadamy ciepłe potrawy. Często są to makarony i placki gdyż szkoda nam czasu na długie gotowanie bo rowery i rolki wzywają. Pamiętamy jednak o tym, że trzeba uzupełnić braki mikroelementów i witamin po zimie, dlatego w naszej wiosennej kuchni nie brakuje różnego rodzaju kielków z pewnego źródła, a oprócz tego odżywczych orzechów i mleka kokosowego. Rzodkiewki zakupione u zaprzyjaźnionego hodowcy ekologicznych warzyw nie zawsze spożywamy na surowo. Polecamy kupowanie rzodkiewek z ładnymi liśćmi, które są smaczniejsze od szpinaku. Smacznego

PLACKI Z RZODKIEWKĄ I LIŚCIE RZODKIEWKI W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

1 duży pęczek rzodkiewki z ładnymi liśćmi
 1½ szklanki mąki
 ½ łyżeczki curry
 ½ łyżeczki soli
 ok. 1½ szklanki wody
 olej do smażenia

Mieszamy ciasto z mąki i wody z dodatkiem soli i curry. Maczamy w nim najładniejsze liście rzodkiewki i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron aż będą chrupiące. Do reszty ciasta wrzucamy pokrojone w kostkę rzodkiewki, mieszamy i smażymy w ten sam sposób. Możemy podawać z różnymi sosami lub z majonezem z orzechów nerkowca.



MAJONEZ Z ORZECHÓW NERKOWCA

100 ml mleka kokosowego
 garść orzechów nerkowca
 100 ml oleju
 2 łyżki musztardy
 sok z 1 cytryny
 1 łyżeczka czarnej soli lub zwykłej

Miksujemy mleko kokosowe z orzeszkami nerkowca, następnie dodajemy olej i sól, jeszcze raz miksujemy. Dodajemy musztardę, ponownie miksujemy. Na samym końcu dodajemy sok z cytryny i miksujemy po raz ostatni. Możemy schłodzić w lodówce aby majonez był bardziej gęsty.



SPAGHETTI ZE SMAŻONYMI KIEŁKAMI

- 25 dag makaronu spaghetti
- 10 dag mieszanki kiełków roślin strączkowych
- 5 gałązek świeżej bazylii
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka brązowego cukru
- 1 łyżka oliwy trufłowej
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki wegańskiego kawioru wasabi

Do makaronu ugotowanego al'dente dodajemy masło i oliwę trufłową oraz kawior wasabi. Mieszamy i odstawiamy na bok pod przykryciem aby nie wystygł. Smażymy kiełki z dodatkiem brązowego cukru na oliwie. Gdy cukier zacznie się rozpuszczać dodajemy sos sojowy i jeszcze chwilę smażymy cały czas mieszając. Pod koniec dodajemy posiekaną bazylię, mieszamy z gorącymi kiełkami i kładziemy na talerzu z makaronem.

