


Ostatnio coraz częściej, oglądając się wstecz naszej drogi kulinarnej, przypominamy sobie różne etapy naszego wegetarianizmu, a co za tym idzie, również preferencjom i stanom emocjonalnym z nimi związanymi.

Jeżeli ktoś w tej chwili zadalby nam pytanie czy dieta wegetariańska w czymś nas ogranicza, to odpowiedzielibyśmy, że absolutnie nie. To dlatego, że większość produktów zwierzęcych możemy bez trudu wymienić na roślinne, bez szkody dla tak zwanego smaku, a na pewno z korzyścią dla zdrowia innych istot i Ziemi. Bywało na początku, że tęskniliśmy za pewnymi smakami i potrawami. Wszystko zaczyna się w naszej głowie, również to co lubimy. Zazwyczaj jest to coś, co towarzyszyło nam przez lata, wiąże się z dzieciństwem, miłymi chwilami, domem... Gdy musimy rezygnować pojawia się w nas uczucie straty. I takie właśnie uczucie spowodowało na początku, że pogodziliśmy się z tym, że już nigdy nie zjemy dobrego paszetu lub bigosu. Jednakże paradoksalnie, każde ograniczenie może nas zainspirować do nowych poszukiwań. I tak właśnie stało się w naszym przypadku.

Był to etap tzw. średniego wegetarianizmu czyli akceptacja i próba radzenia sobie z materią kulinarną. Cudowny okres szukania nowych smaków, wśród których pojawiło się masło orzechowe, tachina i mleko kokosowe jako poprawiacze smaku i konsystencji. Tak trwało aż do czasu gdy okazało się, że nie bardzo służy nam pszenica i gluten. Zrobiło nam się bardzo smutno, ponieważ jak tu żyć bez chrupiących ciabat i pysznego chleba na zakwasie. Właśnie wtedy zrozumieliśmy, że te ograniczenia powinny być dla nas inspiracją nowych smaków lub odkrywania w nowej bezglutenowej odsłonie tych ulubionych. Tak było właśnie z pizzą i chlebem na zakwasie. Naszym zdaniem większość „bezglutenowców” za tymi potrawami właśnie tęskni.

Gdy zaczęliśmy korzystać z mąki bezglutenowej np. kukurydzianej, gryczanej czy ryżowej, musieliśmy na nowo zweryfikować swoją wiedzę na temat konsystencji ciasta, sposobów obróbki i przechowywania produktów. Ciasto bez glutenu, podczas wyrabiania dużo bardziej lepi się do rąk i nie ma spistości. W związku z tym trudno wymieszać je ręką więc lepiej użyć do tego łyżki. Również problemem może być dłuższe przechowywanie chleba na zakwasie i samego zakwasu, które potrafią po kilku dniach spleśnieć. Chleb żytnio-pszeniczny na zakwasie przechowujemy nawet 3 tygodnie (sprawdziliśmy!), a zakwas w lodówce trzymamy nawet miesiąc. Pomimo tych wszystkich niedogodności warto było poeksperymentować, chociażby dlatego, żeby móc zobaczyć radość na twarzach dzieci jedzących (tak jak inne niewymagających specjalnej diety) pizzę. Smacznego! A na kukurydzianą tartę, placki z pieczarkami i warzywa w cieście, oczywiście bezglutenowym zapraszamy do "Atelier Smaku bez glutenu" na antenie Kuchnia.Tv. 

## Chleb gryczany na ryżowym zakwasie

### Zakwas:

10 dag mąki ryżowej  
1 łyżeczka cukru brązowego  
1 łyżeczka soku z cytryny  
150 ml wody mineralnej gazowanej

### Ciasto:

50 dag mąki gryczanej  
1/2 łyżki soli  
400 ml wody  
zakwas  
olej do smarowania formy

Mieszamy ze sobą składniki na zakwas i odstawiamy w ciepłe miejsce na 3-4 dni pod przykryciem aż skwaśnieje.

Mieszamy mąkę gryczaną z solą i wodą. Dodajemy zakwas, jeszcze raz dobrze mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce najlepiej na noc by dobrze skwaśniał. Wkładamy ciasto do foremki wysmarowanej olejem. Wkładamy do piekarnika nastawionego na 200°C i pieczemy ok 1 godziny.



# Domowe przysmaki bez glutenu



*Pizza ze szpinakiem i suszonymi pomidorami  
na gryczanym cieście*

**Składniki:**

- 50 dag mąki gryczanej
- 5 dag drożdży
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 400 ml wody
- 4 łyżki oliwy
- 10 liści szpinaku
- 10 suszonych pomidorów w oliwie
- 6 pepperoni
- 12 dag mozzarella
- 15 dag sera Lazur

**Sposób przygotowania:**

Drożdże rozpuszczamy w ciepłej wodzie z odrobiną cukru. Po paru minutach wlewamy zaczyn do przesianej mąki zmieszanej z solą i mieszamy łyżką, ponieważ ciasto z mąki gryczanej bardzo lepi się do rąk. Następnie mieszamy z oliwą i odstawiamy pod przykryciem na ok. pół godziny w ciepłe miejsce aż ciasto wyrośnie. Dzielimy ciasto na 2 części. Każdą z nich wykładamy formujemy placki rękoma umoczonymi w oliwie na zwijanej plastikowej stolnicy lub gładkiej silikonowej podkładce wysmarowanej oliwą. Dzięki oliwie ciasto nie przyklei się do rąk i łatwiej będzie je przelożyć na blachę wysmarowaną oliwą. Placek z ciasta wyłożony na blasze smarujemy oliwą ze słóiczka z suszonymi pomidorami, układamy liście sparzonego wcześniej szpinaku, na nich kładziemy pokruszony Lazur. Pomiędzy rozkładamy pokrojone suszone pomidory, na których kładziemy kawałki mozzarelli. Puste przestrzenie wypełniamy kawałkami pepperoni. Brzegi pizzy smarujemy jeszcze raz obficie oliwą by były chrupiące. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 220°C na 12-15 minut.

TEKST: JOLA SŁOMA  
I MIIREK TRYMBULAK

