

# zupa jak ciepły sweter

tekst: Jola Stoma i Mirek Trybulak

W naszej strefie klimatycznej mamy cztery, zupełnie różne pod względem pogody, pory roku, więc powinno to znaleźć odzwierciedlenie w naszej kuchni. Dlaczego? Ponieważ każda pora ma swoją temperaturę i klimat

Świat naprawdę stał się wielką globalną wioską. A my czerpiemy z niego pełnymi garściami. Wiemy o nim dużo, znamy obce kultury, słyszeliśmy o nowych, całkiem nieznanymi dotąd dla nas egzotycznych owocach... I powoli zapominamy o tym, czego wymaga od nas miejsce, w którym żyjemy. A przecież mamy tutaj cztery, zupełnie różne pod względem pogody, pory roku, więc powinno to znaleźć odzwierciedlenie w naszej kuchni. Dlaczego? Ponieważ każda pora ma swoją temperaturę i klimat. Czasami jest gorąco i sucho, innym razem wietrznie i wilgotno. Odbija

się to na zawartości naszych szaf, a raczej na tym, w co się ubieramy. Tak samo powinno być w naszej kuchni. Takim kuchennym grubym swetrem będzie talerz gorącej, gęstej, rozgrzewającej zupy.

Żeby oswoić zimę, jadamy ciepłe, gotowane i pieczone potrawy. Zauważyliśmy, że jesienią i zimą paszтет smakuje lepiej niż latem. Oczywiście dosmakowany przyprawami, które rozgrzewają nas od środka.

Zimą dekorujemy energetycznymi światełkami nasz dom. Zapalamy na stole świeczki, częściej płonie ogień w kominku. Takie światło oswoja mrok i zim-

no, a tak naprawdę czyni zimę lekkostrawną. Podobnie w naszych brzuchach, gdzie przygotowują nas do zimna, rozgrzewające zioła i przyprawy, takie jak cynamon, majeranek lub chociażby pieprz. Na naszym wigilijnym stole również znajdują się takie potrawy: duszone, gotowane, mocniej przyprawione, a z zieleniną poczekamy na wiosenne słońce.

## Krupnik z kaszą gryczaną i ciecierzycą

Mało kto jeszcze w Polsce wie, że oprócz kaszy gryczanej palonej istnieje także kasza gryczana niepalona, która w smaku jest dużo delikatniejsza, dlatego szkoda, że nie jest tak popularna, jak ta pierwsza. Dodana do krupniku smakuje podobnie jak kasza jęczmienna, a gotuje się o wiele szybciej, co w sytuacji, gdy mamy niewiele czasu, jest bezcenne. Krupnik w takiej wersji gotuje się błyskawicznie, a dodanie ciecierzycy, suszonych grzybów, pomidorów i masła orzechowego nie tylko podnosi walory smakowe, ale i odżywcze zupy. Marchewkę i pietruszkę kroimy w talarki, ziemniaki w kostkę, a suszone pomidory w paski

## Krupnik z kaszą gryczaną i ciecierzycą

3/4 szklanki niepalonej kaszy gryczanej  
30 dag ziemniaków  
20 dag marchwi  
15 dag selera  
10 dag pietruszki  
1 garść suszonych pomidorów  
1 szklanka ugotowanej ciecierzycy lub 1 puszka konserwowej  
1 kostka wędzonego tofu  
2 łyżki masła orzechowego  
1 łyżka sosu sojowego  
6 łyżek oleju  
1 łyżka pieprzu ziołowego  
1 łyżeczka wędzonej suszonej papryki  
1/2 łyżeczki pieprzu  
1/2 łyżeczki przyprawy „Pięć smaków”  
około 2 łyżeczek soli  
2,5 litra wody

## Paszteciki orkiszowe z zieloną soczewicą

**ciasto:**  
25 dag mąki orkiszowej typ 650  
1/4 kostki drożdży  
3 łyżki oleju z orzeszków ziemnych  
1 łyżka kminku mielonego  
1/2 łyżki cukru  
1 łyżeczka soli  
1/2 szklanki ciepłej wody

**nadzienie:**  
1 szklanka ugotowanej zielonej soczewicy  
5 dag selera utartego na grubej tarce  
2 łyżki oliwy  
1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżeczka pieprzu ziołowego  
1/2 łyżeczki cząbruszczypta soli  
olej do posmarowania ciasta (np. oliwa trufłowa)  
kminek mielony do posypania

i wrzucamy wszystko do gotującej się wody. Osobno wlewamy na patelnię 3 łyżki oleju i podsmażamy krótko utarty na grubej tarce seler z pieprzem ziołowym, a następnie przekładamy do zupy. Dorzucamy resztę przypraw, sól i ciecierzycę. Tofu kroimy w kostkę, mieszamy z sosem sojowym, a następnie smażymy na reszcie oleju i też dodajemy do zupy. Gdy ziemniaki i kasza są ugotowane, wrzucamy 2 łyżki masła orzechowego, zagotowujemy i możemy podawać.

## Paszteciki orkiszowe z zieloną soczewicą

Żeby życie było prostsze, mamy zawsze w lodówce ugotowaną soczewicę, groch, ciecierzycę lub jakieś inne warzywa strączkowe. Bardzo szybko można z nich wyzyskać smaczne, proste i pożywne dania. Do takich należą paszteciki. Są rewelacyjnym dodatkiem do przeróżnych zimowych zup. Najlepsze są prosto z piekarnika, ale smakują także na zimno przez kilka najbliższych dni.

Do szklanki z ciepłą wodą dodajemy pokruszone drożdże oraz



cukier, mieszamy i odstawiamy na chwilę na bok. Łączymy mąkę z solą oraz kminkiem, a następnie wlewamy rozpuszczone drożdże i powoli zaczynamy wyrabiać ciasto. Wyrabiamy przez chwilę i dodajemy olej, znów wyrabiamy, a następnie odkładamy na pół godziny, żeby ciasto wyrosło. W zależności od gatunku mąki, czasami musimy dodać więcej wody lub dosypać jeszcze trochę mąki, tak żeby uzyskać ciasto o zwartej, sprężystej konsystencji.

Następnie wrzucamy na patelnię seler i przez kilka minut smażymy na oliwie z dodatkiem przypraw i sosu sojowego. Dorzucamy ugotowaną soczewicę, mieszamy i odstawiamy patelnię na bok.

Wyrośnięte ciasto dzielimy na pół, każdą część rozwałkowujemy tak, żeby uzyskać prostokąt. Następnie układamy nadzienie pośrodku wzdłuż każdego prostokąta i zawijamy go tak, jak strudel. Na koniec kroimy w poprzek na czterocentymetrowe kawałki. Powstałe w ten sposób paszteciki smarujemy po wierzchu olejem i posypujemy mielonym kmin-

kiem. Pieczemy w temperaturze 180 st.C przez około 20-30 minut, aż się przyrumienią.

## Razowe grzanki w mleku kokosowym

kilka kromek razowego chleba na zakwasie  
1/2 szklanki mleka kokosowego  
1 szczypta przyprawy pięć smaków  
olej do smażenia



## Razowe grzanki w mleku kokosowym

Czasami zostanie nam kilka kromek razowego chleba i wyschnie, ponieważ żadne z nas dwojga nie jest zwolennikiem zwykłych kanapek. W naszym domu nic się nie marnuje, więc przerabiamy chlebek na chrupki. W ten sposób powstają nam chrupki z mleka kokosowego. W naszym domu nic się nie marnuje, więc przerabiamy chlebek na chrupki. W ten sposób powstają nam chrupki z mleka kokosowego. W naszym domu nic się nie marnuje, więc przerabiamy chlebek na chrupki.



Jola Stoma & Mirek Trybulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich „Nakarmić duszę” i „Ubrać duszę” oraz programu „Atelier Smaku” dla Kuchnia.TV





bulkę, dodajemy do gorącej zupy lub robimy grzanki. Jeżeli nie lubimy strzelającego po kuchni gorącego tłuszczu z patelni, to możemy wymieszać mleko kokosowe z łyżką mąki. Grzanka wtedy szybciej się usmaży, ale nie będzie tak miękka i delikatna, więc zazwyczaj wybieramy jednak wersję podstawową.

Kromki chleba moczymy w mleku kokosowym wymieszanym ze szczyptą przyprawy pięć smaków, a następnie smażymy krótko z obu stron.

miłośnikiem i nie przyszłoby mu nawet do głowy, że przeciętnemu Polakowi bigos absolutnie nie kojarzy się z daniem wegetariańskim.

Nasz bigos jest uproszczoną, ekspresową wersją tego dania.

Do garnka wlewamy szklankę wody, wrzucamy grzyby i gotujemy przez 10 min. na małym ogniu. W tym czasie kroimy tofu w kostkę i smażymy w głębokim rondlu (lub na patelni) na 4 łyżkach oleju, dodając w trakcie curry i sos sojowy. Mieszmamy od czasu do czasu. Siekamy kiszoną kapu-

sją bigosu, ale pamiętajmy, że bigos najlepiej smakuje wielokrotnie odgrzewany.

### Smalec wegański

Jest to, obok chleba na zakwasie i orientalnej herbaty, madhubanki, najczęściej wykonywana przez nas podczas pokazów kulinarnych potrawa. Dlaczego? Ponieważ wielu ludzi nadal nie wierzy, że może on smakować identycznie jak ten przygotowany według staropolskiej receptury. W telewizji lub na kartkach



### Bigos z pomarańczą

4 porcje

70 dag kapusty kiszonej  
1 duża pomarańcza  
25 dag tofu  
10 dag suszonych wędzonych śliwek  
2 dag suszonych borowików  
1 szklanka wody  
4 łyżki oleju  
2 łyżki masła  
1 łyżka sosu sojowego jasnego  
1 łyżeczka soli  
1/2 łyżeczki curry  
1/2 łyżeczki pieprzu  
10 owoców jałowca

książek nie jesteśmy w stanie przekazać smakowitych zapachów, które w trakcie przygotowywania rozchodzą się po kuchni. Gdy ktoś raz spróbuje tego smalcu, będzie go robił sam. To taki łatwy sposób na to, by pokazać, że wegetariańskie jedzenie nie odbiega smakiem od tradycyjnego, a niesie ze sobą zupełnie inne wartości i filozofię...

Granulat sojowy smażymy w dużym garnku na oleju, aż się przyrumieni. Następnie dodajemy poszatkowaną białą część kapusty pekińskiej oraz przyprawy i smażymy około 7 min. ciągle mieszając. Dodajemy pokrojone w kostkę jabłka i wszystko jeszcze przez chwilę dusimy, aż jabłka zmiękną. Odstawiamy na bok, dodajemy Plantę, mieszamy. Przekładamy do słoika lub miski i czekamy, aż zastygnie.

### Bigos z pomarańczą

Dla Michaela Timothy'ego, muzyka z Londynu i wegetarianina, który był gościem naszego programu, smak nie jest aż tak istotny, jak atmosfera podczas przygotowywania posiłku i jedzenia. Musi być spokojna, pełna dobrych życzeń i szacunku, wtedy jedzenie jest naprawdę smaczne i zdrowe.

Pierwsze słowo, którego Mike nauczył się po polsku, to bigos – jak się okazało jest jego wielkim

stę, dorzucamy do tofu i mieszamy. Następnie kroimy w drobną kostkę śliwki i obraną pomarańczę, wrzucamy do rondla. Mieszmamy i wlewamy wywar z grzybów, po czym dodajemy odcedzone i drobno pokrojone grzyby. Wrzucamy resztę przypraw i dusimy jeszcze około 20 min. mieszając od czasu do czasu. Pod koniec dodajemy 2 łyżki masła i dusimy jeszcze przez chwilę, cały czas mieszając. To bardzo szybka wer-



### Smalec wegański

20 porcji

1 opakowanie granulatu sojowego – 15 dag  
4 jabłka  
3 kostki planty lub tłuszczu kokosowego  
1 szklanka oleju  
dolna połowa kapusty pekińskiej lub 3 cykorie  
5 łyżek suszonego majeranku  
1 łyżka pieprzu ziołowego  
1 łyżeczka zmielonego pieprzu czarnego  
1/2 łyżeczki asofetidy  
2 łyżeczki soli

### Wegetariańska „kaczka” z jabłkami

Jest to jedno z naszych popisowych, a bardzo prostych dań. Iluzjonista potrafi beżbłędnie oszukać nasze oczy za pomocą tricków. My, przygotowując tę potrawę, bazujemy na natychmiastowym skojarzeniu smakowym: duszone na tłuszczu jabłka z solą i majerankiem – kaczka z jabłkami. Dodajemy jeszcze duszone tofu

lub smażone kotlety sojowe, ale to tylko formalność, bo nawet bez nich potrawa budzi jednoznaczne skojarzenia.

Na oleju smażymy rozdrobnioną yubę z puszkii przez kilka minut. Dolewamy sos sojowy i mieszamy. Po około 2 min. dodajemy pokrojone w kostkę jabłka, majeranek, pieprz i sól. Smażymy, od czasu do czasu mieszając, aż jabłka zmiękną.

### Wegetariańska „kaczka” z jabłkami

3 porcje

1 puszka Braised Tofu (yuba\*)  
3 jabłka  
2 łyżki majeranku  
1/2 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu  
1 łyżeczka soli  
1 łyżka sosu sojowego  
2 łyżki oleju  
\* tworzący się podczas produkcji tofu na mleku sojowym kożuch, który zbiera się i suszy

