



atelier smaku na Sycylii

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Sycylia przywitała nas zapachem pomarańczowych gajów i anyżowych fenkułów. Zachwycała liczbą drzew oliwnych i karobowych, które rosną tam na każdym niemal ugorze. **Ziemia rodząca plony** nawet trzy razy do roku to coś, o czym marzy każdy wegetarianin

Nasza podróż na Sycylię tak naprawdę zaczęła się już w Polsce od wspólnego biesiadowania przy stole zastawionym świeżymi, ekologicznymi warzywami i cytrusami – skarbami, które miały szansę

dojrzeć na drzewach i krzakach. Nakarmione przez żyzną ziemię u zbroczy Etny i ogrzane słońcem, które już w lutym rozświetla sycylijskie pola, smakowały tak, że zapragnęliśmy poznać miejsce, które takie plony wydaje.

Na Sycylii najbardziej zachwycili nas ludzie, którzy z pasją opowiadali o uprawie roli i o tym, że ziemia jest dziedzictwem, którego nie wolno zaprzepaścić. W gospodarstwie ekologicznym Natura Iblea widzieliśmy wielkie

kompostowniki, w których zielone resztki roślin, opadłe z drzew pomarańcze i mandarynki, były przerabiane na naturalny nawóz. Przyglądaliśmy się trzmielom, które od czasu do czasu opuszczały swoje, zapewnione przez gospodarzy, domki, by zapylić kwiaty papryki i cukinii. Na koniec przycupnęliśmy w szklarni, aby posłuchać wraz z dojrzewającymi na krzakach pomidorami klasycznej muzyki płynącej z głośników. Przez chwilę mieliśmy ochotę zamienić się z pomidorami i zamieszkać w tej szklarni, ale... zawołano nas na obiad. Maczając kawałki focacji w ostrej sycylijskiej oliwie, jedząc karczochy, fenkuły i suszone na słońcu koktajlowe pomidorki, postanowiliśmy, że nie będzie to nasza jedyna wizyta na Sycylii.

Wielokrotnie słyszeliśmy, jak ludzie mówią, że ekologiczne warzywa i owoce tak naprawdę nie istnieją. Że to tylko chwyt marketingowy. Czasami zastanawiamy się, czy tych wiadomości nie rozprzestrzeniają ci, którzy są ekologią przeciwni. Tym bardziej popieramy zapaleńców, którzy pomimo przeciwności hodują zdrową żywność lub sprowadzają ją do naszego kraju, czyli na nasze stoły. Świadomość tego, że warzywa na talerzu są naprawdę świeże, bo droga od zerwania z krzaka do magazynu w Polsce trwa najwyżej pięć dni, poprawia nam nastrój i przywraca wiarę w ideały.

Jedząc słodkie, soczyste bo skąpane w słońcu, pomidorki z Sycylii, czekamy na polską wiosnę. Sadzimy zioła w doniczkach, siejemy rzeżuchę na parapecie i opracowujemy wielkanocne przepisy. W tym roku nasz stół to mieszanka sycylijskich przysmaków i tradycyjnej polskiej kuchni w wegańskim wydaniu. Polecamy babeczki z czerwonych pomarańczy, polską galaretę i makaron penne z karczochami. Smacznego!!!

Babeczki z czerwonych pomarańczy 12-14 sztuk

3-4 pomarańcze (60 dag)
1 szklanka mąki kukurydzianej
¼ szklanki mąki z amarantusa
¼ szklanki zmielonego siemienia lnianego
¼ szklanki ciemnego cukru muscovado
¼ szklanki jasnego muscovado
½ szklanki mleka kokosowego

¼ szklanki oliwy
1 łyżeczka sody
1 szczypta zmielonego zielonego kardamonu
1 szczypta soli

Lukier:

¼ szklanki cukru pudru
skórka otarta z 1 pomarańczy
około 1 łyżki soku z cytryny



Otartą skórkę z jednej pomarańczy mieszamy z cukrem pudrem i powoli dodajemy sok z cytryny, cały czas mieszając, aż do uzyskania takiej konsystencji, aby lukier dał się rozsmarować na powierzchni babeczek. Z pozostałych pomarańczy obieramy skórkę i kroimy na drobne kawałki. Pomarańcze kroimy w grubszą kostkę i wrzucamy na patelnię razem z pokrojoną skórką i cukrem. Dusimy pod przykryciem przez 10-15 min na niedużym ogniu. Odstawiamy do przestygnięcia.

Mieszamy suche składniki ciasta na babeczki, dodajemy mleko kokosowe i olej, a następnie przestudzone pomarańcze i dokładnie

mieszamy. Wykładamy ciasto do silikonowych lub pergaminowych foremek do babeczek. Silikonowe foremki czasami wymagają posmarowania oliwą, by babeczki nie przywarły. Pieczemy 20-30 min w piekarniku nastawionym na 180 st. C. Po wyciągnięciu i przestygnięciu, smarujemy po wierzchu lukrem, który zastyga po jakimś czasie. Jeżeli nie lubimy goryczy skórki pomarańczowej, możemy wykorzystać skórkę tylko z jednej sztuki.

Skórka z ekologicznych pomarańczy ma niesamowity smak i aromat. Nadaje się do użycia, ponieważ nie zawiera żadnych szkodliwych dla zdrowia środków konserwujących.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla Kuchnia.TV

Karczochy z makaronem penne
porcja dla 4 osób

30 dag makaronu penne, najlepiej ryżowego
3 świeże karczochy
2 szlanki ugotowanej białej fasoli
1 łyżeczka suszonego pepperoncino
1 łyżeczka soku z cytryny
3 łyżki oliwy
1 szczypta soli
gałązki bazylii do dekoracji

sos:

5 dag orzeszków nerkowca
60 ml oliwy
10 zielonych oliwek
5 łyżek zalewy z oliwek
1 łyżka musztardy
1 łyżeczka siemienia lnianego
1 szczypta soli

Makaron penne gotujemy al dente, a karczochy po odcięciu łodyżek, czubków i odjęciu kilku pierwszych płatków, gotujemy na parze, skropione sokiem z cytryny, oliwą i posypane szczyptą soli przez około 5 min. W tym czasie miksujemy składniki sosu. Na patelni lub w żaroodpornym naczyniu posmarowanym oliwą układamy makaron, polewamy oliwą, posypujemy pepperoncino oraz odcedzoną fasolą. Na wierzchu kładziemy pokrojone w ćwiartki karczochy. Całość polewamy sosem i podgrzewamy, aż sos i fasola będą ciepłe. Nakładamy na talerze, dekorując gałązkami świeżej bazylii.



Świąteczna galareta

1 opakowanie kotletów sojowych
1 kostka tofu
½ kg marchwi
20 dag selera
20 dag pietruszki
8 pieczarek
2 liście kapusty pekińskiej
10 liści laurowych
10 jagód ziela angielskiego
szczypta asafetidy
2-3 łyżki sosu sojowego
¼ łyżeczki pieprzu czarnego
2,5 l wody
agar

Do gotującej się wody z zieleń angielskim i liśćmi laurowymi wrzucamy pokrojone w dość duże kawałki warzywa i gotujemy na małym ogniu przez około 30 min. Po 20 min dorzucamy płaską łyżkę soli. Kotlety sojowe moczymy w lekko osolonej wodzie. Gdy zmiękną, odcedzamy je i rwiemy na drobne kawałki. Wrzucamy je na głęboką patelnię

z rozgrzanym olejem i smażymy, od czasu do czasu mieszając. Rwiemy tofu i dorzucamy na patelnię. Podlewamy sosem sojowym i smażymy. Odcedzamy z bulionu warzywa, które możemy wykorzystać np. do pasztetu. Bulion wlewamy na patelnię, dodając asafetidę i czarny pieprz (zostawiamy 1 szklankę do rozpuszczenia agaru). Agar przygotowujemy według przepisu na opakowaniu, pamiętając o tym, żeby dodać około 1 łyżeczki więcej ze względu na obecność tofu i kotletów sojowych w bulionie. Rozpuszczony w bulionie agar wlewamy na patelnię i gotujemy na małym ogniu jeszcze 3 min. Próbuujemy, czy nie trzeba dodać np. soli. Tofu oraz kotlety sojowe rozkładamy po równo do małych miseczek i zalewamy bulionem. Odstawiamy w chłodne miejsce, aby zastygło. Podajemy skropione octem lub cytryną. »«

