



na weselu przypraw nie żałuj

tekst: Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Wielokrotnie przygotowaliśmy menu na różnego rodzaju przyjęcia i z własnego doświadczenia wiemy, że bardzo trudno jest zadowolić wszystkich gości, nie sprzeniewierzając się jednocześnie swoim ideałom

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że przygotowując przyjęcie, wpadniemy w kilka pułapek. Jedną z nich jest oczywiście rezygnacja z w pełni wegetariańskiego menu pod naciskiem rodziców i krewnych. Strach przed tym, czy będzie im smakować, powoduje często, że na stole pojawiają się jednak mięso, a „przynajmniej ryby”, które właśnie – nie wiedząc czemu – przez większość tak zwanych wszytkożerców traktowane są jak rośliny, czyli pokarm wegetariański... Więc co nam szkodzić? Ten jeden raz, bo co powie ciocia Wandzia, co będzie jadła babcia Marysia?

Druga pułapka to podawanie potraw, które we własnym entuzjazmie wynikającym z bycia zdrowo żyjącym i świadomym wszelkich czyhających na ludzkość zagrożeń uważamy za smaczne, gdyż przyzwyczailiśmy się jadać je na co dzień. Bardzo często jednak są to rzeczy niedoprawione, bo to co słone i tłuste nie jest zdrowe, a przecież kasze i razowa mąka to samo zdrowie... No i oczywiście cukier też odpada...

Wesele jest czasem na zabawę, cieszcie się nawzajem swoim towarzystwem i – oczywiście – ucztowaniem, więc postarajmy się żeby, wszyscy mogli znaleźć

coś smacznego dla siebie na weselnym stole. Podajmy którąś z przepysznych zup kremów np. z zielonego groszku z mlekiem kokosowym, udekorowaną świeżym tymiankiem pomidorową, doprawioną przyprawą pięć smaków i odrobiną cukru, który wydobywa smaki, albo szparogową zaprawioną śmietanką sojową, posypaną podprażonymi płatkami migdałów, ze sporą kroplą oliwy truflowej w każdej miseczce.

Możemy również zacząć bardziej po polsku. Po prostu barszcz z ciepłym, pachnącym pasztecikiem z zieloną soczewicą w środku. Po takim preludium będziemy

Roladki z grillowanych bakłażanów z tofu i brzoskwinia

1 bakłażan
10 dag tofu
¼ szklanki zielonych drylowanych oliwek wraz zalewą
¼ szklanki dobrej oliwy
1 różyczka ugotowanego na parze kakałora
brzoskwinie z puszk
kapary
kilka gałązek świeżego oregano
1 łyżeczka plus 1 szczypta soli

marynata:
5 łyżek oliwy
1 łyżeczka sosu sojowego
1 łyżeczka przyprawy korzennej
1 łyżeczka curry

Pokrojone w podłużne plastry bakłażany solimy, aby zmiękły i straciły gorzki. Mieszamy marynatę z przypraw i oliwy. Smarujemy nią bakłażany i grillujemy z obu stron. Miksujemy ugotowanego kakałora z tofu, oliwkami z zalewą, oliwą i szczyptą soli na jednolitą masę. Smarujemy nią plastry grillowanego bakłażana, kładziemy kawałek brzoskwinie, kilka kaparów i listków świeżego oregano. Zwijamy roladki i nadziewamy na wykałaczki.

już mieli goście po swojej stronie i będzie zdecydowanie łatwiej, choć nie warto sobie odpuszczać...

Na stół wjeżdża risotto z aromatycznymi warzywami i rozmarynem, zaskakujące w swoim smaku i prostocie kotlety z grochu, plastry selera w dobrze doprawionej panierce lub szaszłyki podawane na pachnącym jaśminowym ryżu (pamiętajmy, aby warzywa



odleżały swoje w marynacie, by dobrze przeszły smakiem ziół i przypraw, a w trakcie pieczenia były podlewane oliwą lub olejem).

Najważniejsze jednak na stole weselnym są przystawki, gdyż to one królują na nim do samego rana. Postawmy więc na nim różnego rodzaju paszteciki i paszteciki, drożdżowe paluchy z suszonymi pomidorami lub bardziej polski gorący bigos, kotlety sojowe po grecku lub galaretkę... Pomiędzy nimi wszelkiego rodzaju sałatki, surówki i np. pięknie dekorujące stół dzisiejsze propozycje.



Tym razem naprawdę nie żałujmy soli, cukru i aromatycznych ziół, gdyż to one sprawiają, że potrawy stają się wyjątkowe nawet dla tych członków rodziny, którzy – choć nie bardzo nam się to podoba –

na co dzień żywią się daniami z fastfoodów, mrożonek, zakupkami ze wzmocnionym chemią smakiem.

Od siebie życzymy dobrej, kreatywnej i bardzo smacznej zabawy dla wszystkich!

czytaj też str. 30

Łódyczki z cykorii z wegetariańskim majonezem i wegańskim kawlorem wasabi

1 cykoria
1 stoiczek wegańskiego kawioru wasabi
1 limonka

majonez:
100 ml shtodzonego mleka sojowego
200 ml oleju
2 łyżki musztardy
sok z 1 cytryny
½ łyżeczki czarnej lub zwykłej soli

Miksujemy mleko z olejem przez chwilę, następnie dodajemy sól. Chwilę miksujemy, dodajemy musztardę, miksujemy i na samym końcu dolewamy sok z cytryny. Miksujemy jeszcze przez moment. Na liście cykorii kładziemy łyżeczkę majonezu, odrobinę kawioru wasabi. Przyozdabiamy kawałkami limonki. Czarna sól pochodzi z Indii, można kupić ją w sklepach kolonialnych i internetowych.