

na letnim szlaku

tekst: Jola Stoma i Mirek Trybulak

Wracamy dziś do **Rucoli**, która znajduje się w piwnicach Muzeum Sopotu. To miejsce o wyjątkowym, bardzo kolorowym i przyjaznym dla oka wystroju, z pięknym ogródkiem i **letnią kuchnią**, w której mieliśmy przyjemność gotować

Właściciel restauracji, Kuba Maj, to pierwszy człowiek, który optymistycznie zareagował na naszą propozycję i z wielkim entuzjazmem zgodził się nas nakarmić po wegańsku i bez glutenu. Wysłuchał naszych uwag, wziął pod uwagę propozycje, dołożył coś od siebie, bo bardzo lubi karmić ludzi i gotować, i w ten sposób Rucola jako pierwsze miejsce w Sopocie trafiła na mapę „Atelier Smaku na szlaku”. Ta otwartość na nowe wyzwania na pewno wynika z charakteru Kuby, ale widoczna jest również na tablicy witającej gości: Kuchnia bez granic.

Jest to już nasza dziewiąta seria na antenie Kuchnia.Tv. Po doświadczeniach z gotowaniem na każdą porę roku, po deserach bez cukru, wypiekach bez glutenu oraz sycylijskich warzywach i owocach, stwierdziliśmy, że nad-



Rucola, Muzeum Sopotu, ul. Józefa Poniatowskiego 8, www.rucola.pl

szedł czas, by ruszyć w Polskę, odwiedzić tradycyjne restauracje. Nie chcemy nikogo krytykować ani oceniać, ale zainspirować właścicieli i szefów kuchni, by w menu restauracji znalazły się również dania wegańskie i bezglutenowe. Jak się okazało, w ten sposób podnieśliśmy sobie i szefom kuchni poprzeczkę. Było warto, naprawdę. Dla naszych gospodarzy takie gotowanie to często zupełnie nowy temat, a dla nas... również nowe doświadczenie gotowania w kuchni, gdzie wegetariańskie jedzenie na co dzień nie gości...

Odwiedzając miejsca, w których dieta wegańska jest czymś zupełnie nowym, widząc w oczach kelnera „brak danych”, pamiętajmy o tym, by dobrze poinformować, czego nie obejmuje nasza dieta i wykażmy się cierpliwością. Trzeba mówić dużymi literami. Warto zainwestować odrobinę zrozumienia i tolerancji, ponieważ dla ludzi związanych z gastronomią te tematy są naprawdę nieznanne i to nie jest przejaw złej woli! W ten sposób wspólnie tworzymy mapę nowych miejsc, gdzie każdy z nas znajdzie coś dla siebie.

W karcie Rucoli znaleźliśmy coś dla siebie z dań wegetariańskich: sałatę z kozim serem

pochodzącym z ekologicznego gospodarstwa oraz lody waniliowe z oliwą, bazylią i zredukowanym octem balsamicznym we mgle soli morskiej. Po degustacji stwierdziliśmy, że warto popracować jeszcze trochę nad menu, dodając coś dla wegan i dla tych, którzy nie mogą jeść glutenu, gdyż takie dania będą dobre praktycznie dla każdego. Zaczęliśmy od tajin, który w restauracji z widocznymi wpływami marokańskimi występował w kilku wersjach. Niestety żadna z nich wegetariańska nie była...

Aby zachęcić wszystkich do odwiedzenia Rucoli, podajemy dziś tylko jeden z przepisów z programu. Lody chałwowe, czyli coś, co nie tylko latem na pewno zrobi karierę. Oprócz lodów, na które przepis podajemy poniżej, wśród dań wegańskich i bezglutenowych, które zaproponowaliśmy Rucoli, znalazły się jeszcze oczywiście tajin warzywny z kiszoną cytryną, harira, czyli marokańska zupa z ciecierzycą i chrupiące kukurydziano oliwkowe grissini do przegrzienia. W imieniu właścicieli i przyjaźnej obsługi serdecznie zapraszamy, nawet jeśli nie na obiad, to na lody z sojowym latte.

Do przepisu z Rucoli dorucamy od siebie coś z naszej kolekcji

przepisów z książki „Atelier Sma-ku 108 przepisów kuchni wegetariańskiej”, tym razem bez glutenu, a nawet bez cukru w tradycyjnej białej postaci. Tak jak lody chałwowe, również z sezamową nutą... Smacznego!

Owocowe crumble z sezamową nutą

20 dag pokrojonych jabłek
1 banan
6 truskawek
garść aronii
6 łyżek poppingu z amarantusa
6 łyżeczek tahini
3 łyżeczki ksylitolu

Dobrze mieszamy tahinę z ksylitolem, następnie dodajemy amarantus i jeszcze raz mieszamy. W żaroodpornych naczynkach układamy owoce i przykrywamy kruszonką. Zapiekamy około 10 min. w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C.



Lody chałwowe

100 ml pasty tahini
100 ml mleka kokosowego
70 ml cukru pudru lub zmielnego na puder ksylitolu
1 łyżka inuliny
kakao do obtaczania
mięta do dekoracji

Mieszamy tahinę (jeżeli będzie bardzo gęsta, to można dodać jej mniej, za to więcej mleka) z mlekiem kokosowym i cukrem, następnie dodajemy inuliny i mieszamy na jednolitą elastyczną masę. Wstawiamy do zamrażalnika. Przed podaniem wyjmujemy masę łyżką do lodów i każdą gałkę z osobna wrzucamy do gorzkiego kakao. Obtoczone gałki lodów układamy na talerzu i dekorujemy liśćmi świeżej mięty.

(Tahina - pasta sezamowa; Ksylitol - cukier brzozowy; Inulina - naturalny węglowodan)



ATELIER
S • M • A • K • U



Jola Stoma i Mirek Trymbulak – projektanci mody, po latach zgłębiania swojej pasji –kuchni wegetariańskiej w książkach i programach postanowili wyjść z własnej kuchni i wyruszyć na szlak kulinarnych poszukiwań śladem restauracji, które są otwarte na ludzi na różnych dietach. Podnieśli sobie i gotującym z nimi szefom kuchni poprzeczkę, tworząc wspólnie kartę dań wegańskich i bezglutenowych.