

# zmiany, zmiany

tekst: Jola Słoma i Mirek Trymbulak



Zmieniają się ludzie, zmienia się kuchnia. Dziś **propozycje letnich dań** nawiązujących do klasyki, ale całkowicie wegańskich

Ostatnio zaobserwowaliśmy znaczącą zmianę w podejściu wielu ludzi do różnorodności. Mamy nadzieję, że jest to tendencja stała i niedługo już tylko nielicznych będzie dziwił fakt, że pani ma dziecko i niekoniecznie chce być z mężem, który się nie sprawdził w naj-

ważniejszych chwilach ich wspólnego życia, że pan i pani prowadzą przed sobą na smyczach swoich czworonożnych przyjaciół, a nie wózek z potomstwem, albo że dwie panie lub dwóch panów chcą razem spędzić życie i mieć na to papier. Co dla nas jest najistotniejsze, jeśli mowa

o różnorodności ludzkich zachowań oraz tendencji? Fakt, że nikt nie może za nas decydować o tym, czy nasza dieta jest dobra i czy mamy prawo do jej stosowania. O to walczyło wielu wegan i wegetarian, by ich dzieci w przedszkolach i szkołach mogły otrzymywać posiłki jak w domu.

Podczas realizacji programu „Atelier Smaku” odwiedziliśmy mnóstwo restauracji, w których przed naszym przyjazdem nie zastanawiano się nawet nad tym, czym jest dieta wegańska i bezglutenowa, ani czy jest na nią miejsce na polskim rynku gastronomicznym. Mamy swoje zdanie na ten



#### Sałatka z buraków z majonezem z orzeszków nerkowca

1 sałata radicchio  
30 dag buraków  
1/2 kalafiora  
1 duży ziemniak  
1 szklanka kielzków lucerny  
1 czerwona papryka  
czerwony i zielony pieprz  
do smaku  
kwiaty bratka  
olej do smażenia

majonez:  
100 ml mleka kokosowego  
garść orzeszków nerkowca  
100 ml oleju  
2 łyżki musztardy  
sok z 1 cytryny  
1 łyżeczka soli czarnej lub  
zwykłej

Miksujemy mleko kokosowe z orzeszkami nerkowca, następnie dodajemy olej i sól, jeszcze raz miksujemy. Dodajemy musztardę, ponownie miksujemy. Na samym końcu dodajemy

sok z cytryny i miksujemy po raz ostatni. Możemy schłodzić w lodówce, aby majonez był bardziej gęsty. Ugotowane na parze buraki kroimy w plastry, liście sałaty również kroimy, a kalafiora dzielimy na małe cząstki. Paprykę kroimy w kostkę. Wszystko razem mieszamy z kielkami lucerny, doprawiając czerwonym i zielonym pieprzem. Dodajemy majonez i mieszamy.

Sałatkę nakładamy do koszyczków ziemniaczanych, które usmażyliśmy wcześniej w głębokim oleju z cienkich plastów ziemniaka, które umieściliśmy jeden przy drugim pomiędzy dwoma metalowymi sitkami. Całość dekorujemy kwiatami bratków.



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



temat, ale oczywiście, jak zawsze w takich sytuacjach, wszystko weryfikują klienci. To oni głosują swoimi portfelami, jadając lub kupując w pewnych miejscach, a w innych nie. Może jeszcze nie jak grzyby po deszczu, ale dość często pojawiają się nowe, małe i trochę większe

wegańskie miejsca na gastronomicznej mapie kraju i jak udało nam się stwierdzić osobiście, nie świecą pustkami. Chwała dla wegeburgerów i innych wegańskich restauracyjek i barów!

A my tym czasem polecamy coś świeżego i chrupiącego na ciepłe dni. »«

#### Chłodnik z botwinki z pomidorami i rukolą

1 duży pęczek botwinki  
2 pomidory  
garść liści rukoli  
1 kalarepa  
1 ogórek średniej wielkości  
1 garść posiekanego koperku  
1 garść posiekanej natki pietruszki  
1 łyżka cukru  
1/2 łyżeczki soli  
3 łyżki octu jabłkowego

1/2 litra wody  
200 ml śmietanki sojowej

Pokrojoną botwinę gotujemy w osolonej i posłodzonej wodzie przez około 5 min. Pod koniec gotowania dodajemy ocet. Odstawiamy do wystygnięcia. Kroimy kalarepę, pomidory, ogórka i zieleninę. Rozdzielamy do misek, zalewamy ostudzoną botwiną i dodajemy śmietankę sojową.